Melihat Dhamma

Kumpulan ceramah

Sri Pannyavaro Mahathera

MELIHAT DHAMMA

Kumpulan ceramah Sri Pannyavaro Mahathera

Sampul & Tata Letak : poise design

Ukuran Buku Jadi	:	130 x 185 mm
Kertas Cover	:	Art Cartoon 210 gsm
Kertas Isi	:	HVS 70 gsm
Jumlah Halaman	:	112 halaman
Jenis Font	:	Calibri
		Stuyvesant
		Diavlo
		Souvenir

Diterbitkan Oleh :

Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Telp. 0274 542 919
Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Oktober 2009

Untuk Kalangan Sendiri

Daftar Isi

Prawacana Penerbit

Hari Kathina telah tiba. Tibalah saatnya segenap umat Buddha ikut bersuka cita dan memberikan selamat kepada para bhikkhu yang telah selesai melaksanakan vassa. Disinilah kesempatan para umat memberikan persembahan Kathina dalam rangka merayakan Kathina. Kathina sesungguhnya bukanlah hanya peringatan semata. Kathina juga bukanlah hanya mengenang suatu peristiwa penting tetapi Kathina mengingatkan kepada setiap umat Buddha tentang perlunya kebajikan yang harus dilakukan dengan berdana. Kathina mengingatkan kita untuk berdana dan berlatih melepas karena tujuan utama dari berdana adalah melepasan kemelekatan.

Pada kesempatan yang berbahagia ini, kami, Insight Vidyasena Production, Bidang Produksi Buku mempersembahkan buku yang berisi kumpulan ceramah Y.M. Sri Pannyavaro Mahathera yang kami transkrip dari bentuk audio (suara) yang kemudian kami tuangkan dalam bentuk tulisan. Di dalam buku ini terdapat empat buah judul artikel yang sangat menarik dan sengaja kami susun untuk menambah wawasan para pembaca.

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Y.M. Sri Pannyavaro Mahathera selaku nara sumber dan atas masukan-masukan yang diberikan kepada kami serta kepada Sdr. Seng Hansun yang telah bersedia menjadi editor buku ini.

Terima kasih juga kepada tim penyunting (Ian Passani, Indra Gautama Widya, Wiwik Santoso Kwong, dan Prasanthi) yang telah mentranskrip ceramah Dhamma. Buku ini dapat diterbitkan juga dengan adanya sokongan dana dari para donatur yang berhati mulia sehingga penyebaran Buddha Dhamma melalui buku *free distribution* ini dapat disebarluaskan di Indonesia. Terima kasih kepada para pembaca sekalian karena dengan adanya Anda semua, buku ini dapat menjadi lebih bermanfaat dan berarti.

Marilah kita melakukan praktek melepas dengan cara berdana. Selain melakukan praktek melepas, dengan berdana kita juga telah membantu penyebaran Buddha Dhamma di negeri Indonesia ini. Semoga buku ini menjadi bermanfaat bagi Anda semua. Kritik dan saran dari pembaca sangat kami hargai sebagai pemacu kami untuk menjadi lebih baik lagi pada penerbitan buku-buku selanjutnya. Selamat membaca. Semoga semua makhluk berbahagia.

Insight Vidyasena Production

Manager Produksi Buku

Yenni Christina

Kebaikan Tanpa ke-Aku-an

Khanti paramam tapo titikkhām, nibbānam paramam vadanti buddhā

na hi pabbajito parūpaghāti, samano hoti param vihethayanto

Sabbapāpassa akaranam, kusalassūmpasampadā

Sacittapariyodapanam, etam buddhāna sāsanam

Anūpavādo anūpaghāto, pātimokkhe ca samvaro

mattaññutā ca bhattasmim, pantañca sayanāsanam

adhicitte ca āyogo, etam buddhāna sāsanan'ti

(Ovada Patimokkha)

Sanghanayaka Thera dan Bhikkhu *Sangha* yang saya hormati, pagi hari ini seolah-olah alam di sekitar kita ikut memberikan perhatian dalam memperingati Māgha Pūjā dan sekaligus peletakan batu pertama tempat meditasi Dhammaguna. Suasananya sejuk, tidak panas dan juga tidak hujan—hening, burung-burung berkicau seolah-olah mereka ingin menyaksikan satu peristiwa, yang meskipun kecil, tetapi mungkin merupakan peristiwa yang amat berarti dalam perjuangan kita dalam mencapai kebebasan dan membantu orang banyak dalam mencapai kebebasan pula.

Ibu, bapak, dan Saudara sekalian, di pagi hari ini, kita memperingati Māgha Pūjā, meskipun peristiwa itu—peringatan itu—sudah agak lama lewat. Sudah tentu Māgha Pūjā mengingatkan kita kembali kepada empat peristiwa istimewa yang terjadi pada hari yang sama, atau dengan kata lain empat tanda istimewa yang menandai peristiwa Māgha. Empat tanda istimewa yang terjadi pada bulan purnama di bulan Māgha yang umumnya jatuh dalam bulan Februari atau Maret adalah berkumpulnya 1250 bhikkhu yang semuanya telah mencapai tingkat kesucian *Arahat* di Veluvana Ārāma, di kota Rajagaha, ibukota Kerajaan Magadha. Jumlah yang sebanyak itu—mereka semua—datang tanpa diundang, tanpa perjanjian sebelumnya. Ke-1250 bhikkhu Arahat itu, semuanya ditahbiskan oleh Sang Buddha sendiri dengan rumusan '*Ehi Bhikkhu*'. Juga sering dikatakan bahwa ke-1250 bhikkhu Arahat tersebut, semuanya mempunyai *chalabhiñña*—*cha abhiñña*—enam kesaktian luar biasa (lima kesaktian duniawi dan satu kesaktian lokuttara atau mengatasi keduniawian). Oleh karena itu, kalau 1250 bhikkhu yang Arahat itu, tanpa perjanjian dan tanpa diundang, datang serentak dengan tujuan yang sama, di tempat yang sama, sesungguhnya bukanlah sesuatu

yang mengherankan; karena kesemuanya mempunyai *abhiñña*, kesaktian dan juga kesucian sempurna.

Pada peristiwa yang sangat penting itu, Guru Agung kita membabarkan khotbah yang amat singkat, kita kenal sekarang dengan judul *Ovādapātimokkha*, anjuran untuk praktek menuju kebebasan.

Di awal khotbah ini, saya mengulang *Ovādapātimokkha* secara lengkap. Khotbah itu singkat dan memang tidaklah mengherankan kalau khotbah itu singkat, karena Sang Buddha memberikan *ovāda* atau instruksi kepada 1250 bhikkhu yang semuanya telah mencapai kesucian sempurna atau Arahat.

Saya ingin menguraikan *Ovādapātimokkha* itu pada kesempatan ini, saat kita memperingati kembali, merenungkan kembali peristiwa Māgha dan sekaligus mengiringi peletakan batu pertama pembangunan wisma *Dhammaguna*. Namun saya tidak akan menjelaskannya secara lengkap karena akan memakan waktu cukup panjang. Saya memetik beberapa kalimat dari *Ovādapātimokkha* yang rasanya sangat sesuai untuk kita renungkan bersama pada pagi hari ini.

Pada bait ketiga khotbah Beliau yang singkat, Guru Agung kita mengucapkan "*Anūpavādo anūpaghāto*" – 'Jangan menghina, jangan menyakiti'. Jangan menghina dan jangan menyakiti sesungguhnya adalah praktik yang paling awal bagi setiap umat Buddha—dan juga mungkin tidak berlebihan kalau saya mengatakan bagi setiap umat beragama—dalam usaha membawa kemajuan bagi hidupnya. Jangan menghina, jangan menyakiti adalah praktik awal bagi orang-orang yang beragama, ajaran awal,

persiapan awal bagi tiap orang yang menginginkan kemajuan dalam kehidupan ini. Jangan menghina, sesungguhnya adalah mengendalikan ucapan, sementara jangan menyakiti adalah mengendalikan perbuatan. Sang Buddha kemudian mempertegas lagi dengan "*Pātimokkhe ca samvaro*", mengendalikan diri sesuai dengan *patimokkha* bagi para bhikkhu, sesuai dengan *sila* bagi umat awam. *Pātimokkhe ca samvaro* adalah *sabbapāpassa akaranam*, menghentikan semua perbuatan jahat.

Ibu, bapak dan Saudara sekalian, apalagi kalau Saudara menginginkan kemajuan spiritual, agar ada sesuatu yang berharga di dalam diri Saudara yang harus Saudara bangun, tidak hanya fisik, tidak hanya sarana gedung-gedung yang tampak. Ada sesuatu di dalam diri saya yang harus saya bangun, maka persiapan awal adalah pengendalian diri. Pengendalian diri adalah persiapan awal untuk membangun sesuatu yang berharga di dalam diri kita. Tanpa persiapan awal ini, bahkan kehidupan beragama pun tidak ada manfaatnya. Tanpa pengendalian diri, kehidupan beragama tidak akan terasa faedahnya. Kemuliaan seseorang akan dihargai bukan karena dia menaklukkan orang lain, tetapi karena dia menaklukkan dirinya sendiri.

Ibu, bapak dan Saudara sekalian, pengendalian diri adalah realita kehidupan umat beragama, perilaku keber-agama-an yang awal. Pengendalian diri adalah persiapan untuk membangun kualitas mental spiritual Anda. Hanya dengan persiapan itu saja, hanya dengan perilaku keber-agama-an awal itu saja, sangat besar sumbangsih yang bisa diberikan oleh manusia dalam kehidupan bersama. Kalau Saudara sekarang mendengar dari media-media massa, dari koran, dari televisi, tentang kekerasan, pembunuhan,

kekejaman; apakah yang menjadi faktor semua hal itu bisa terjadi? Sebabnya adalah manusia tidak bisa lagi mengendalikan dirinya. Saya ingin mengulang, seandainya Saudara hanya mampu beragama pada tataran awal dengan mengendalikan diri, dengan tidak menghina, dengan tidak menyakiti, hanya itu; itupun dampaknya amat besar bagi kehidupan bermasyarakat, bagi kehidupan bersama, bagi membangun keluarga, bagi kita yang tinggal di tengah-tengah orang banyak. Kita harus membangun kembali rakyat bangsa ini dengan bertekad, marilah kita memperkuat dengan pengendalian diri. Saudara tidak akan dihargai kalau Saudara menaklukan orang lain, tapi Saudara menjadi orang mulia, mahluk yang mulia kalau Saudara mampu mengendalikan diri Saudara sendiri.

Ibu, bapak dan Saudara sekalian, sering orang mempunyai pandangan, beragama atau menjalani *Dhamma* itu memang sulit, tetapi kesulitan yang kita pikul, kesulitan dalam melaksanakan *Dhamma* itu, nanti akhirnya akan memberikan manfaat yang luar biasa. Saya ingin menyatakan bahwa pandangan ini tidak benar—bukan berarti salah, tetapi tidak lengkap. Kalau Saudara berusaha mendalami *Dhamma* dan berusaha praktik *Dhamma*, meskipun sukar bukan berarti Saudara harus menahan kesukaran itu bertahun-tahun baru akhirnya Saudara akan memetik manfaatnya. Tetapi pada saat Saudara mulai menjalani *Dhamma*, pada saat itu juga sesungguhnya Saudara sudah merasakan manfaat *Dhamma*. Manfaat *Dhamma* itu berkelanjutan, berkesinambungan, terus-menerus. Bukan kita harus sengsara sekarang, menunggu sangat lama; nanti manfaatnya di saat akhir baru kita nikmati: tidak benar! Di sepanjang kita melaksanakan *Dhamma*, di sepanjang itu pula kita menikmati manfaat *Dhamma*.

Mattaññutā ca bhattasmim, pantañca sayanāsanam - makan dengan bijaksana, tidak berlebihan serta memiliki tempat tinggal dan pergaulan yang sesuai. Dahulu, mungkin Saudara berpikir bahwa masalah ini adalah masalah kecil—masalah makanan dan pergaulan, tetapi sekarang apakah Saudara mengatakan masalah ini masalah kecil? Setiap hari kita disuguhi berita, anak-anak kita, saudara-saudara kita yang keracunan, yang '*shabu-shabu*', yang ganja, yang narkotik, dan sebagainya. Itu adalah persoalan makanan, makanan yang menghancurkan manusia. Hal ini bukanlah hal yang sepele. Pergaulan menghancurkan moral. Hal ini bukanlah hal yang sepele.

Kalau seseorang sudah kecanduan makanan-makanan yang beracun, suatu saat dengan segala macam usaha dan dibantu orang banyak dia bisa berhenti, tetapi kadang-kadang memang amat susah. Kalau orang ini kelak menghadapi masalah, menghadapi persoalan dan dia menjadi stress, maka dia akan teringat racun-racun yang dahulu pernah dimakannya, yang katanya bisa membawa orang ke alam surga, lalu dia kembali menjadi ketagihan.

Memperhatikan makanan, memperhatikan pergaulan dan tempat tinggal adalah instruksi, amanat yang diberikan oleh Sang Buddha sendiri pada waktu memberikan amanat di depan 1250 *Arahat*. Peringatan keras sesungguhnya, dari Sang Buddha: berhati-hatilah pada makanan, waspadalah pada pergaulan dan tempat tinggal! Sekarang penyakit-penyakit muncul, para dokter mengatakan 'makanan'. Ada peribahasa yang mengatakan, "Mulut kita tidak besar, hanya selebar daun; tetapi penyakit masuk melalui mulut dan kejahatan ke luar melalui mulut."

Ucapan kita menciptakan kejahatan, makanan kita mendatangkan penyakit. Makanlah sederhana. Apakah Saudara-saudara umat Buddha sudah pernah mencoba *Atthasila* (delapan *sila*)? Pada hari-hari purnama, sebulan dua kali, syukur empat kali, cobalah berlatih mengendalikan diri, mengendalikan makanan. Membuat persiapan untuk kemajuan kualitas spiritualitas kita dengan melakukan latihan *Atthasila* pada hari-hari tertentu. Saya pernah mengatakan kalau saudara-saudara kami yang Muslim, setahun sekali berpuasa 29 - 30 hari, kalau umat buddha menjalani *Atthasila* sebulan dua kali, setahun barulah dua puluh empat kali, masih kalah dengan mereka yang beragama Islam. Apakah umat Buddha tidak malu? Apalagi Sang Buddha memberi keringanan, puasa Buddhis itu boleh kredit, tidak usah kontan keras sebulan penuh; sebulan hanya dua kali, tetapi kredit itu juga kadang-kadang tidak dibayar.

Ibu, bapak, dan Saudara sekalian, "*Anūpavādo anūpaghāto*" - tidak menghina, tidak menyakiti—mempunyai *samvara*, mengendalikan diri, berhati-hati dalam makanan, waspada dalam pergaulan dan memilih tempat tinggal, itulah *Dhamma* yang akan memberikan ketentraman dan kebahagiaan sekarang; Saudara tidak perlu menunggu hasilnya berpuluh-puluh, beratus-ratus kehidupan kemudian. *Ayurarogya sampatti* - manfaat hidup sehat baik mental maupun fisik adalah manfaat *Dhamma* sekarang. *Dittha dhammika payojana dhamma* - usia yang sehat, kesehatan yang prima. Sehat mental dan fisik. *Ayurarogya sampatti* itulah *dittha dhammika payojana dhamma*. Oleh karena itu, buanglah persepsi, buanglah pandangan kalau Saudara masih mempunyai pandangan bahwa praktik *Dhamma* atau menjalani *Dhamma* itu sulit; karena pada saat Saudara menjalani *Dhamma*, pada saat

itu Saudara telah memperoleh manfaat. Dengan pengendalian diri, dengan sila, Saudara akan memuliakan kehidupan Saudara sekarang, dan Saudara akan memberi kemuliaan pada semua makhluk dan orang banyak sekarang.

Adhicitte ca āyogo adalah meluhurkan pikiran. *Adhicitte* - pikiran yang luhur, *ca āyogo* - melakukan usaha keras untuk meluhurkan pikiran (*sacittapariyodapanam*) - sampai pikiran kita menjadi bebas dari kotoran batin. Seandainya Saudara masih belum mampu membebaskan pikiran Saudara dari *kilesa*, dari kotoran batin; namun Saudara sudah berusaha dengan kesungguhan—dan terus berusaha—untuk membersihkan pikiran, maka setelah kematian Saudara akan dilahirkan di alam-alam yang lebih baik, alam yang kondusif untuk praktik *Dhamma* yang lebih mendalam dan lebih luas.

Ibu, bapak, dan Saudara sekalian, meluhurkan pikiran adalah puncak dari kebajikan. Banyak cara untuk berbuat bajik, tetapi meluhurkan atau membersihkan pikiran adalah puncak dari kebajikan. Hari ini kita akan memulai satu proyek yang intinya akan menjadi sarana untuk membantu bagaimana meluhurkan pikiran dengan bermeditasi dan saya melihat banyak sekali yang berpatisipasi dengan memberikan bantuan. Ada yang berdana uang, ada yang berdana tanah, ada yang berdana bahan bangunan, ada yang berdana tenaga. Saya ingin mengajak Saudara—bukan meminta—mengajak Saudara untuk menanam kebajikan. Bukan persoalan seberapa besar, yang ratusan juta dengan yang sekedar seribu dua ribu rupiah tidak berbeda kalau Saudara berdana dengan tujuan untuk membersihkan pikiran.

Ibu, bapak, dan Saudara-saudara yang berbahagia, memang di

antara kita kadang-kadang ada yang berdana dengan berpikiran, “Wah, saya akan berdana bagian yang paling atas supaya usaha saya naik menuju yang paling atas; saya akan berdana fondasi supaya hidup saya menjadi kuat.” Saudara, cobalah perhatikan, kalau Saudara berdana—karena di alam semesta ini ada hukum *karma* yang tidak bisa dipungkiri oleh siapapun, maka dana anda itu pasti berbuah. Yang menjadi pertanyaan saya, kalau sudah pasti berbuah mengapa Saudara risau? Sebab, kalau sesuatu yang sudah pasti lalu Saudara risaukan—*tau ya, risau ya?* Sesuatu itu sudah pasti. Pasti, karena hukum karma itu pasti. Tetapi saudara masih risau, mengharap ini mengharap itu, dengan berdana kepingin ini kepingin itu. Apa namanya? Sesuatu yang sudah pasti tapi Saudara risaukan. Ada mendung tidak ada mendung, besok pagi matahari pasti terbit di sebelah timur. Tetapi Saudara risau, “*Terbit tenan opo ora?*” Kalau sesuatu yang sudah pasti tapi Saudara risaukan, apa namanya? Saudara bodoh dan kebodohan itu adalah kotoran batin. Jadi kalau Saudara berbuat kebajikan, berdana, menolong, membantu, ringan tangan; Saudara mengharapkan manfaatnya, mengangan-angankan manfaatnya; Saudara risau. Kerisauan Saudara itu kotoran batin dan Sang Buddha menunjukkan - Aku mengajarkan engkau untuk berdana, untuk membersihkan kekotoran batin, itulah *Dhamma*.

Oleh karena itu, cobalah berdana, membantu dengan pikiran, dengan tenaga, dengan pendapat-pendapat yang baik, dengan dorongan semangat, dengan materi, dengan uang; tidak usah risau apa manfaatnya nanti. Mengapa tidak usah risau? Karena manfaatnya pasti. Alangkah bodohnya orang yang merisaukan sesuatu yang pasti, justru kerisauan itu menambah kotoran batin. Kalau Saudara memberi, memberi, memberi, berdana, berdana,

berdana, berbuat baik, berbuat baik, berbuat baik, tulus: itulah kebaikan untuk *Sacittapariyodapadam*, untuk kebersihan pikiran; untuk *Adhicitte ca āyogo*, untuk perjuangan meluhurkan pikiran kita.

Apalagi kalau saya berbicara yang lebih kontras, semisal, "Saya ini sudah berdana sana banyak, tapi kalau saya datang ke vihara, Bhante Pannya kok tidak menyapa?" Aduh alangkah rendahnya, lebih rendah daripada orang yang risau. Orang ini bukan hanya risau tapi kebingungan. Dia sangat bingung kalau matahari besok tidak terbit, alangkah rendahnya dia berpikir. Masih *mending* kalau Saudara menyumbang Vihara Bodhivamsa, Wisma Dhammaguna, karena panitia *sregep* tulis surat untuk mengucapkan terima kasih dan memprovokasi untuk berbuat baik lagi—masih *mending*, karena kalau Anda berdana untuk Vihara Mendut, saya malas untuk tulis surat. Janganlah Saudara menjadi orang yang kebingungan, yang risau dengan sesuatu yang pasti. Kalau Anda mengendalikan diri, kalau Anda menjalankan *sila* kalau anda *kusalasa upasampada* - menambah kebajikan, sudah pasti *ayurarogya sampatti*, Saudara akan memetik *Dhamma* sekarang. Sudah pasti setelah kematian Anda akan dilahirkan di alam-alam yang lebih kondusif, *samparayika payojana dhamma*, manfaat *Dhamma* untuk kehidupan yang akan datang; dan kalau Saudara tidak risau, Saudara memberi.. memberi.. memberi.. dengan ketulusan, tidak risau karena Saudara tidak meragukan hukum *karma* sedikit pun, maka Saudara berhasil membersihkan pikiran Saudara dari kotoran batin, itulah *nirodha sampatti*, manfaat *Dhamma* yang tertinggi. Orang seperti ini tidak akan *stress*, dia gembira, dia bahagia, dia siap memberi apapun. Apa pun dia ingin memberikannya, orang ini tidak mengharapkan pujian, orang ini

tidak mengharapkan terima kasih; justru dia ingin memberikan pujian, dia ingin memberikan terima kasih. Oleh karena itu, saya *wanti-wanti*, Bodhivamsa dan Dhammaguna ini dalam pembangunan, berusahalah untuk membuang kotoran batin, jangan *peng-kerengan*, saling ngotot kemudian menonjolkan ke-aku-an siapa paling berjasa, dan sebagainya; supaya tidak hanya bangunan fisiknya yang jadi, mereka yang terlibat di dalam pembangunan Dhammaguna Bodhivamsa ini spiritualnya—batinnya—juga maju. Jangan karena viharanya, pengurusnya lalu *antem-anteman*; dan mereka semua rupa-rupanya mampu. Rupa-rupanya Bodhivamsa mampu—mampu untuk membangun tanpa kemarahan, tanpa ketegangan, tanpa peng-kerengan. Tetapi, kalau umat di sini, pengurus di sini mampu membangun dengan kerukunan tanpa ke-aku-an, tanpa kemarahan, tanpa *peng-kerengan*, lalu itu dijadikan kebanggaan, itu juga kotoran batin yang baru. Bangga kalau dirinya rendah hati, bangga kalau dirinya tidak pernah marah, bangga kalau dirinya orang yang baik, itulah kotoran batin yang baru; dan kekotoran batin yang halus itu juga harus dicabut supaya kita memperoleh kualitas yang lebih baik dalam praktik *Dhamma*.

Ibu, bapak, Saudara sekalian, oleh karena itu, saya berharap kalau Saudara meninggalkan Vihara Bodhivamsa ini, jangan ketinggalan, semuanya—jangan ada satu pun yang kelewatan. Semuanya berbuat baik dengan tulus dan tidak usah malu. Kalau Saudara berdana seribu rupiah lalu Saudara malu, maka malu berbuat baik itu juga kotoran batin yang kasar. “Bhante, kalau saya tidak membawa *sangu*?” Apa saja bisa Saudara berikan sebagai latihan membersihkan kotoran batin, kalau tidak bisa memberi sekarang, paling tidak sekarang saya bertekad untuk

mengirimkan dana kemudian. Misalnya Anda bertekad, “Setiap bulan kalau saya gajian saya akan potong untuk kirim ke Klaten!” Apa nanti manfaatnya? Tidak usah risau, manfaatnya adalah pasti; tetapi yang harus diwaspadai bukan yang pasti, kotoran batin itulah yang harus diwaspadai. Kalau tidak ada kewaspadaan, tidak ada *sati*, tidak ada perhatian, kotoran-kotoran batin itu bisa menyelinap, meracuni, mengotori pikiran kita. Perkara buah dari perbuatan baik adalah kebahagiaan—itu pasti—tidak usah dirisaukan. Justeru yang harus diwaspadai, diawasi adalah kotoran batin pada saat kita berbuat baik sehingga kebaikan itu tidak menimbulkan *kilesa* atau kotoran batin yang baru, tetapi malahan membersihkan pikiran kita dari kotoran-kotoran batin. Kotoran batin itulah Saudara, penyebab penderitaan. Kegelisahan, ketidakpuasan, keputusasaan, penasaran, marah, dendam; itulah kotoran batin, dan kotoran batin itu harus dikikis, diwaspadai, dan kemudian dihancurkan.

Ibu, bapak, Saudara sekalian, itulah sebagian dari pesan Sang Buddha pada saat Beliau menyampaikan khotbah singkat *Ovādapātimokkha*. Dengan melaksanakan *Dhamma*, Saudara akan merasakan manfaat. Pada saat Saudara mulai melaksanakan *Dhamma*, pada saat itulah Saudara marasakan manfaat *Dhamma*.

Ibu, bapak, dan Saudara-saudara, tidak panjang yang ingin saya sampaikan. Jadikanlah sebagian uraian dari *Ovādapātimokkha* ini sebagai renungan bagi Saudara, sekaligus mengiringi peletakan batu pertama Wisma Dhammaguna.

Mencintai Kehidupan

Ada beberapa hal yang menarik dalam agama Buddha, yang membuat dunia Barat tertarik. Ada sebuah cerita: suatu saat, seseorang sedang berkunjung ke suatu ruangan, dan pada waktu itu seorang bhikkhu sedang berada di sana bersama dengan beberapa orang umat lainnya. Di ruang tersebut terdapat banyak semut, bhikkhu itu meminta agar semut-semut tersebut disapu—mencegah agar tamu tersebut tidak membunuh semut-semut. Di samping itu, ia ingin mengajarkan dan memberikan contoh kepada tamu tersebut bahwa membunuh itu tidak baik. Lalu, salah seorang umat mulai menyapu, tamu tersebut hanya memperhatikan dan berkata, “Bunuh saja semutnya!” Seorang umat yang lain berkata, “Jangan dibunuh, kita harus mencintai kehidupan.” Menurut tamu tersebut, membunuh semut juga berarti mencintai kehidupan. Semut itu mengganggu kehidupannya, dengan membunuh semut berarti dia telah mencintai kehidupannya sendiri. Anda boleh mencintai kehidupan Anda, tetapi apakah dengan mencintai kehidupan sendiri, Anda harus membunuh mahkluk lain? Dengan tidak membunuh makhluk lain, sesungguhnya Anda bisa mencintai kehidupan Anda, seperti makhluk-makhluk itu yang juga mencintai kehidupannya sendiri. Anda juga tidak ingin dibunuh. Ketika Anda dianggap berbahaya oleh orang lain, orang itu akan membunuh Anda. Apakah hal itu yang Anda inginkan?

Di negara-negara Buddhis, sejak kecil anak-anak diajarkan untuk tidak membunuh, misalnya, jangan menangkap jangkrik, kupu-kupu, atau memelihara burung. Anak-anak menjadi takut membunuh—karena orang tua mengajarkan bahwa membunuh dilarang oleh Sang Buddha—dan takut akibat yang akan diterima jika membunuh makhluk hidup, tetapi mereka belum

mengerti apa arti mencintai kehidupan. Saat beranjak dewasa, saat mereka sudah dapat menggunakan intelektualitas mereka, barulah diberikan penjelasan mengapa tidak boleh membunuh. Apa hanya karena takut menerima buah *karma* buruk atau penderitaan. Bukan karena itu, tetapi karena kehidupan itu memang berharga.

Anak-anak di negara Buddhis tidak membunuh karena pengaruh keyakinan orang tuanya, yakni membunuh dilarang oleh Sang Buddha—karena membunuh akan mengakibatkan penderitaan. Tetapi beda halnya dengan seorang bapak yang baru belajar Dhamma, bapak itu tidak membunuh semut karena pengertiannya sendiri.

Ajaran Buddha bersifat konsisten, salah satunya adalah tentang konsistensi mencintai kehidupan. *Dhamma* tidak pernah membuat standar ganda tentang mencintai kehidupan. Contohnya: membunuh berarti tidak menghargai kehidupan, termasuk misalnya jika ada seseorang yang ingin mengganggu Sang Buddha, maka orang itu tidak boleh dibunuh. Sang Buddha konsisten dengan ajarannya, seperti yang ada pada hukum alam yang selalu konsisten. Dalam ajaran Sang Buddha, menghargai kehidupan—larangan pembunuhan—menjadi hal yang sangat penting. Konsistensi tentang larangan itu, tidak akan pernah berubah. Berat dan ringannya akibat yang akan dialami dari perbuatan membunuh tentu berbeda-beda. Ajaran mencintai kehidupan sering disebut sebagai '*metta*' atau cinta kasih—mencintai semua kehidupan tanpa kecuali.

Almarhum Soedjatmoko pernah menulis, bahwa ada dua pandangan tentang keberadaan manusia di dunia. Pangangan

yang satu menyatakan bahwa manusia memiliki mandat untuk mengelola alam ini. Pengertian ini bisa memicu manusia untuk meng-eksploitasi kekayaan alam. Pengertian yang kedua: manusia adalah bagian dari alam, penjaga alam, bukan pengelola alam.

Memancarkan *metta* dan menghargai kehidupan bisa langsung dilakukan dalam praktik dan sikap hidup sehari-hari. Kebaikan, ketulusan memang harus selalu dipelajari dan dilatih; tetapi keburukan tidak perlu sulit-sulit dipelajari. Semua sumber kebaikan berasal—mengalir—dari *metta*, mencintai kehidupan. Dengan berkembangnya *metta*, maka niat melanggar sila akan lebih sulit muncul karena pikiran telah terkondisikan pada hal-hal yang baik.

Dalam keadaan lain, seseorang yang minum minuman keras memiliki empat sahabat yang nantinya akan selalu mengikutinya. Yang pertama adalah berbohong atau berkata yang tidak benar, yaitu waktu berbicara saat sedang mabuk. Tanpa sadar ia akan mengatakan sesuatu yang tidak baik atau tidak benar. Yang kedua, mencuri: seseorang yang telah kecanduan minuman keras akan mencuri jika tidak lagi memiliki uang untuk membeli minuman keras. Yang ketiga, orang mabuk juga cenderung melakukan perbuatan asusila. Yang terakhir, keempat, membunuh: orang yang kecanduan minuman keras akan melakukan segala cara untuk memperoleh apa yang diinginkan, termasuk membunuh, karena dia sudah tidak bisa mengendalikan dirinya lagi akan apa yang dilakukan.

Orang yang semula kecanduan dan sekarang telah sembuh dari kecanduannya, ia bisa teringat kembali pada kenikmatan

kecanduan di masa lalu, dan ia bisa kembali pada kebiasaan yang tidak baik itu. Rokok merupakan pembunuh yang sangat cepat, karena rokok banyak mengandung zat-zat yang tidak baik.

Marilah mengembangkan *metta*, mencintai kehidupan, tidak hanya melaksanakan melalui ucapan, tetapi perbuatan. Setelah memiliki *metta*, maka seseorang akan memiliki *karuna* – welas asih, dan *mudita* – rasa simpati.

Perilaku sangat berharga yang lebih tinggi untuk dikembangkan adalah meditasi. Meditasi bisa membantu dalam menghadapi kesulitan, emosi, ataupun ketegangan. Dalam latihan awal meditasi, sebaiknya kita tidak mencari ketenangan, karena ketenangan itu adalah hasil dari latihan terus-menerus.

Yang kedua adalah pandangan terang atau kebijaksanaan. Kebijaksanaan yang mampu memotong kotoran batin muncul dari hasil meditasi. Saat tidak sedang meditasi, ada kalanya kita merasa tenang. Ini bukan ketenangan yang sesungguhnya. Ketenangan yang timbul saat tidak sedang bermeditasi adalah ketenangan yang timbul karena terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan indera kita.

Enam indera yang kita miliki adalah: mata yang melihat, telinga yang mendengar, hidung yang membau, lidah yang merasakan rasa, badan yang merasakan sentuhan, dan pikiran. Jika ada kebutuhan yang tidak terpenuhi, maka kita akan gelisah. Seperti mendapatkan makanan yang tidak disenangi, bau yang tidak sedap, atau hinaan.

Ketenangan yang kita peroleh dari kepuasan indera, misal: melihat pemandangan indah, duduk di tempat yang empuk,

adalah berbeda dengan ketenangan yang didapat saat kita bermeditasi. Saat bermeditasi, pikiran memperhatikan objek meditasi, mata tidak melihat karena tertutup, telinga mendengar tapi tidak ada perhatian, hidung tidak membau apa-apa, lidah tidak makan, tubuh tidak menyentuh apa-apa. Meditasi mencoba untuk mereduksi rangsangan panca indera yang sangat ganas, yang sulit untuk dikendalikan.

Jika meditasi dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari, maka akan mendapatkan ketenangan tanpa harus memberi makanan kepada indera dan pikiran. Yang disenangi tubuh kita, yaitu tidur berlama-lama, mata menonton film yang disukai, telinga mendengar lagu-lagu favorit, mencium aroma/ bebauan yang harum, lidah selalu mencari makanan. Panca indera menjadi pintu pikiran yang selalu menuntut lebih dan tidak pernah bisa merasa puas. Hal-hal yang dulu sudah dapat memuaskan, sekarang harus mencari sesuatu yang berbeda, yang lebih dari biasanya.

Ketenangan rendah yaitu saat panca indera merasa nyaman, tidak terusik oleh hal-hal yang tidak menyenangkan. Ketenangan pikiran terjadi karena pikiran diberikan sasaran atau objek yang harus diperhatikan. Syarat orang bermeditasi adalah adanya perhatian. Perhatian terhadap naik-turunnya perut, atau keluar-masuknya napas, atau dengan mengucapkan “Semoga semua mahkluk berbahagia.” Pikiran kita ini sangat liar bila dibandingkan dengan ucapan dan perbuatan kita.

Sesuatu yang menyebabkan terjadinya meditasi adalah perhatian—perhatian terus-menerus. Dari perhatian terus-menerus akan muncul pengetahuan. Jika hanya melihat sepintas, tidak dapat dikatakan sebagai suatu latihan meditasi. Dari

perhatian terus-menerus, akan timbul rasa bosan—apalagi yang diamati sesuatu yang bersifat netral. Meditasi yang paling baik, yang bisa menimbulkan pencerahan adalah meditasi dengan objek netral, yaitu dengan memperhatikan bagian dari tubuh atau mental ini. Meditasi membutuhkan keuletan untuk mengamati secara terus-menerus. Keuletan terus-menerus ini lazim disebut *viriya* atau semangat. Dua hal ini—keuletan (*viriya*) dan perhatian (*sati*)—adalah faktor mental yang dimiliki oleh semua orang, baik yang beragama maupun yang tidak beragama.

Jadi apa perbedaan manusia dengan binatang? Manusia adalah binatang yang dapat berpikir, memerlukan kebutuhan-kebutuhan secara *distinctive*, berbeda. Ditinjau dari *Dhamma*, manusia berbeda dengan makhluk lainnya. Manusia tidak hanya bisa berpikir, tetapi bisa menyadari pikirannya. Sebagai contoh, segala sesuatu yang dilakukan secara terus-menerus tapi tidak ada perhatian, seperti menyapu halaman, belajar, dan yang lain-lain. Tetap ada hasil dari pekerjaan tersebut, yaitu hasil duniawi, tetapi tidak ada manfaat batin atau mental, karena dilakukan tanpa perhatian penuh. Menyapu atau mengepel bisa dijadikan objek meditasi bila melakukan pekerjaan sederhana itu dengan perhatian penuh, terus-menerus—tidak sambil memperhatikan hal-hal lain atau melamun.

Latihan meditasi di vihara dianjurkan untuk dilakukan dengan aktivitas perlahan-lahan. Karena dengan melakukan kegiatan secara perlahan-lahan, maka perhatian akan timbul. Syarat terjadinya meditasi adalah kerjakan segala sesuatu dengan penuh perhatian secara terus-menerus pada objek tertentu. Yang menjadi salah satu hambatan adalah:

1. Rasa bosan

2. Tuntutan pikiran untuk mencari yang lain, sehingga menjadikan gelisah, menimbulkan keraguan, rasa malas, kebencian, dan sebagainya.

Mencoba untuk berlatih meditasi pagi dan malam hari, karena pada saat duduk diam adalah saat yang paling mudah untuk menghadirkan perhatian. Yang bisa digunakan sebagai objek meditasi antara lain *metta* dan pernapasan. Napas yang diperhatikan, makin lama akan terlihat makin halus, dan makin terasa membosankan. Suatu saat, dengan latihan terus-menerus, pikiran kita akan diam. Dan kita bisa merasakan ketenangan, tanpa harus menuruti keinginan inderawi. Ketenangan adalah hasil dari perhatian atau kesadaran. Ketenangan muncul dari kesadaran murni, bukan datang dari panca indera yang mendapat kepuasan.

Kesimpulan

1. Sebagai seorang umat Buddha harus mempunyai sikap yang baik dalam bergaul di tengah-tengah masyarakat, sebagai praktik dari ajaran *Dhamma*. Contoh: mencintai kehidupan, ketulusan, pengendalian diri, yang semuanya bersumber dari *metta*.

2. Melatih meditasi. Meditasi dilatih dengan perhatian dan keuletan. Tujuan meditasi Buddhis antara lain adalah membuka pengetahuan kita terhadap dunia ini secara apa adanya, agar kita tidak terkejut bila mengalami atau

menghadapi perubahan. Di samping itu, amat berguna untuk menambah pengetahuan tentang kehidupan lewat kemampuan intelektualitas kita seperti membaca dan mendengarkan ceramah. Pengetahuan itu adalah pengetahuan tentang ketidakkekalan, pengetahuan tentang saling bergantungan (interdependensi). Karena, di dunia ini semua saling bergantungan, tidak ada yang dapat berdiri sendiri. Banyak faktor yang mendukung pada segala hal.

3. Dengan adanya pengetahuan, perubahan tidak akan menghancurkan kehidupan.

4. Meditasi membawa ketenangan. Meditasi menumbuhkan pengetahuan. Pengetahuan intelektual, tidak dapat memotong kemelekatan emosi sekaligus. Yang dimaksud dengan pengetahuan intelektual adalah secara intelektual mengerti semua berubah, tetapi jika apa yang dimiliki berubah, maka akan sulit untuk menerima kenyataan itu. Secara logika intelektual, hukum perubahan bisa dimengerti, tetapi dalam praktik keseharian perubahan itu sukar diteruima. Lain halnya dengan pengetahuan dari meditasi. Apapun yang terjadi, yang kita terima atau rasakan, kita dapat tetap bersikap seimbang.

Meditasi memberikan dua hasil, yakni:

1. Ketenangan sebagai hasil dari *Samatha*

2. Pengetahuan dan kebebasan sebagai pencapaian dari *Vipassana*

Pengetahuan dari meditasi sangat kuat, membuat kita tidak terombang-ambing terhadap perubahan. Jika pengetahuan hasil dari meditasi belum muncul, maka kita harus menambah pengetahuan itu dengan belajar, membaca, mendengar. Pengetahuan intelektual berguna untuk mereduksi kesedihan, kesusahan, rasa penasaran, kekecewaan, dan emosi-emosi mengganggu lainnya.

Pengetahuan meditatif sering disebut sebagai *Lokuttara Pañña* atau *Insight wisdom*, yakni kebijaksanaan yang muncul dari batin yang sudah tenang. Pengetahuan dari meditasi itulah yang dapat memotong penderitaan. Tenang menghadapi perubahan apapun.

Pengetahuan intelektual sering disebut sebagai *Lokiya Pañña* atau *Intelectual wisdom*, yakni kebijaksanaan yang didapat dari berpikir, berdiskusi, membaca. Pengetahuan ini juga dapat membantu menerima perubahan.

Memahami Sifat Kehidupan

Malam hari ini seolah-olah kita kembali pada peristiwa di lebih dari 2500 tahun yang lalu, pada saat purnama di bulan Asadha, di taman kijang Isipatana, di dekat Kota Benares. Tatkala Guru Agung kita Buddha Gotama memberikan *Dhammadesana* pertama, berkhotbah untuk pertama kalinya—yang kemudian dikenal sebagai khotbah Pemutaran Roda Dhamma atau *Dhammacakkappavattana Suitta*.

Peristiwa Asadha, sering disebut sebagai hari lahirnya agama Buddha, oleh karena pada saat bulan purnama di bulan Asadha itulah, *Dhamma* pertama kali dibabarkan di dunia ini. Karena itu, sering juga, peringatan Asadha disebut sebagai Hari *Dhamma*. Pada saat purnama di bulan Asadha itu, terdapat lima orang bhikkhu yang menjadi bhikkhu-bhikkhu pertama di dunia yang membentuk *Sangha*. Aññа Kondanna—yang tertua—yang pertama mencapai tingkat kesucian *Sotapana* setelah mendengar khotbah pertama tersebut. Oleh karena itu pula, hari Asadha disebut juga Hari *Sangha*. Pada hari Asadha lahir *Dhamma* dan juga *Sangha*. Sehingga saat purnama di bulan Asadha sering dikenang sebagai hari munculnya *Triratna* secara sempurna.

Dan saya membayangkan peristiwa 25 abad yang lalu, di tengah kesunyian taman menjangan Isipatana saat bulan purnama sempurna Asadha, timbullah sinar yang sangat terang melebihi sinar para dewa, dan memancar sampai ke alam para dewa. Khotbah Sang Buddha menggetarkan 10.000 tata surya—menyambut khotbah yang pertama itu. Disebutkan dalam *Sutta* itu bahwa Roda *Dhamma* telah diputar, tidak ada seorang pun dari alam semesta ini, sekali pun Dewa Brahma, yang mampu menghentikannya. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya

khotbah pertama ini. Tetapi ungkapan tersebut adalah ungkapan yang sangat tepat dan tidak berlebihan, jika Saudara berusaha untuk mengerti khotbah Sang Buddha yang pertama ini.

Khotbah pertama ini menjelaskan tentang Empat Kesunyataan Mulia atau Empat Kebenaran *Ariya*, dan inilah inti dari seluruh ajaran Sang Buddha yang Beliau ajarkan selama 45 tahun dan kemudian dicatat dalam kitab suci Tripitaka menjadi 45 jilid. Kesunyataan itu oleh Sang Buddha disebut juga *Ariya Sacca*. Sang Buddha menyebutkan *Ariya* untuk menjelaskan *Dukkha*, oleh karena kebenaran ini sesungguhnya merupakan kebenaran bagi semuanya. *Ariya Sacca* adalah kebenaran yang tidak terbatas pada satu masa dan satu tempat, tetapi kebenaran yang dialami hampir oleh semua makhluk di alam semesta ini.

Penjelasan *Ariya Sacca* tentang *Dukkha* sebagai berikut:

Kelahiran adalah *dukkha*, proses menjadi tua adalah *dukkha*, sakit adalah *dukkha*, dan akhirnya kematian adalah *dukkha*. Selain itu, berkumpul dengan mereka yang dibenci adalah *dukkha*, berpisah dari yang dicintai juga *dukkha*. Dan uraian ini ditutup oleh, kemelekatan atas faktor-faktor yang membuat kehidupan ini adalah *dukkha*. Kelahiran adalah *dukkha*, tapi sulit untuk dijelaskan - kita semua mengalami kelahiran, tapi sulit untuk diingat kembali. Begitu kelahiran terjadi, proses penuaan sudah berlangsung, berlangsung tiap saat—tiap saat kita menuju proses ketuaan. Setelah tua, kita akan terjangkit bermacam-macam penyakit—apaun itu jenisnya; dan akhirnya kematian menyudahi proses kehidupan kita sekarang ini. Bahkan proses ketuaan sudah terjadi saat kita pertama kali dilahirkan sampai kita baru sadar bahwa telah menjadi tua. Proses ini kemudian

oleh sebagian besar atau hampir seluruh makhluk dianggap sebagai penderitaan.

Mengupas tentang penderitaan, mengapa sampai timbul penderitaan, dan mengapa hal ini disebut penderitaan. Bila dirinci ada 3 macam *dukkha*, sebagai berikut:

1. Penderitaan fisik.
2. Penderitaan karena mengalami perubahan.
3. Penderitaan karena segala sesuatu itu perpaduan.

Saat Sang Buddha menjadi seorang raja Dhammapala dan melihat rambutnya menjadi putih, Beliau sadar proses ketuaan hampir mencapai puncaknya. Beliau kemudian segera meninggalkan takhta, istana, dan menjadi seorang pertapa. Tetapi sekarang ini, pada umumnya orang akan berpikir lain; jika melihat rambut menjadi putih, maka akan berusaha menutupinya, baik dengan mencabut maupun menyemir rambut, walaupun proses ketuaan itu akan tetap terus berlangsung.

Jadi, apakah yang membuat *dukkha* itu. *Dukkha* itu muncul karena kita menganggap hal itu sebagai *dukkha*. Akan tetapi, apabila kita tidak menganggap hal itu sebagai *dukkha*, maka hal itu tidak akan menjadi *dukkha*. Misalkan Anda diharuskan meninggalkan rumah untuk keperluan studi; apabila Anda merasa tidak nyaman karena mungkin kamarnya tidak cukup besar, meninggalkan sesuatu yang berharga di rumah asal, maka timbullah *dukkha*, rasa tidak puas, rasa tidak enak. Akan tetapi bila hal itu dilihat sebagai proses atau kewajaran, tentu tidak akan ada *dukkha*.

Demikian juga, akibat tidak mempunyai pengertian dan pengetahuan yang benar tentang segala sesuatu, muncullah penderitaan itu. Salah satu kisahnya adalah Kisa Gotami, seorang janda yang mempunyai anak laki-laki semata wayang—yang pada anaknya itu ditumpahkan segala harapan dan perhatian, hingga pada suatu ketika, sang anak mendadak meninggal dunia. Tetapi Kisa Gotami tidak bisa menerima kenyataan itu, dan dia menganggap anaknya bisa hidup lagi. Ia berusaha mencari obatnya. Akhirnya Kisa Gotami menghadap Sang Buddha untuk meminta Sang Buddha menghidupkan anaknya kembali. Sang Buddha menyanggupi permintaan itu, dengan syarat Kisa Gotami harus mencari segenggam biji sawi dari keluarga yang belum pernah mengalami kematian. Kisa Gotami pun pergi dari satu rumah ke rumah lainnya, tetapi tidak ada satu keluarga pun yang tidak pernah mengalami kematian sanak keluarganya. Sekarang Kisa Gotami melihat kematian sebagai kewajaran, setelah melihat kenyataan itu, lenyaplah penderitaan yang menyelimuti pikirannya.

Penderitaan itu muncul ketika seseorang mempunyai keinginan atau selera yang tidak sesuai dengan sifat kehidupan ini. Sifat kehidupan ini adalah tidak kekal, tidak menentu, proses perubahan berlangsung terus-menerus, sampai kematian. Apabila seseorang melupakan sifat kehidupan ini, maka akan timbul *dukkha*. Contohnya adalah bila berpisah dengan yang kita cintai. Itu adalah proses yang wajar, tapi apabila kita menjadi gelap dan buta; tidak menyadari perpisahan itu adalah proses yang wajar dari kehidupan ini, maka akan timbul *dukkha*. Termasuk kematian, kesenangan yang luntur, benda yang menjadi rusak;

sesungguhnya semua kejadian itu merupakan sesuatu yang wajar. Apabila bisa mengerti kewajaran ini, maka pikiran Anda akan seimbang. Hal ini akan mengubah *dukkha*, penderitaan, ketidakpuasan, kekecewaan menjadi keseimbangan.

Salah satu bentuk *dukkha* adalah kekecewaan terhadap persepsi. Sebelum anda memulainya, sudah keluar angan-angan lebih dahulu, persepsi. Seperti ketika mencicipi buah anggur. Ketika kita sudah punya persepsi atau angan-angan bahwa buah anggur itu manis dan lezat, tentu kita akan mendapat kekecewaan bila buah anggur tersebut ternyata berasa asam. Persepsi-persepsi itulah yang menyebabkan penderitaan, kekecewaan, ketidaksenangan, dan sebagainya. Oleh karena itu, dalam kehidupan yang serba maju, persaingan sedemikian cepat dan keras ini, kita dihadapkan pada tantangan-tantangan yang tidak ada akhirnya sampai nanti saat menutup mata, dan kelak dilahirkan kembali. Tetapi bila mampu melihat kehidupan ini sebagai tidak kekal, berubah, tidak abadi—melihat secara siap dan sadar, maka pada saat menghadapi perubahan-perubahan itu kita akan menghadapinya dengan keseimbangan dan kewajaran. Perubahan tersebut tidak sampai menimbulkan penderitaan.

Kesunyataan yang kedua adalah *tanha* (nafsu keinginan), yaitu selera yang tidak cocok dengan sifat kehidupan yang selalu berubah, yang kemudian menimbulkan *dukkha*. Akan tetapi, bila sanggup menerima sifat yang wajar dari kehidupan ini, tentu semua kekecewaan dan *dukkha* akan berubah menjadi keseimbangan. Namun pada prakteknya, hal ini sangat sulit dilakukan karena kemelekatan kita masih kuat. Dari pertemuan yang berulang-ulang dengan nafsu keinginan, kenikmatan yang

dicicipi atau dirasakan tersebut berakibat makin menguatnya kemelekatan, baik kemelekatan terhadap orang tua, pada teman yang dekat, pada keadaan yang nyaman yang enak. Bila sampai perubahan terjadi, kita akan sulit menerimanya. Seolah-olah semua pengetahuan dan pengertian yang Anda dapatkan dari khotbah-khotbah yang sering Anda dengar, menjadi tidak berguna sama sekali.

Jadi sesungguhnya, kebodohan kita atau lenyapnya pengetahuan kita, yaitu tidak bisa menyadari ketidak-kekalan dari segala sesuatu; karena kita tertutup oleh kemelekatan akan *tanha*; inilah sesuatu yang amat berbahaya. Yaitu: *tanha* dan *upadana* (kemelekatan yang timbul dari nafsu keinginan)! Manusia bisa mempunyai ambisi yang sangat jahat, kecewa yang hebat, dan melakukan apapun demi memuaskan seleranya, karena *tanha* dan *upadana*. Bahkan ini lebih hebat dari '*guna-guna*' ataupun '*santet*', karena '*guna-guna*' pun hanya berlangsung dalam satu kehidupan saja, namun tidak demikian halnya dengan *tanha*, *upadana*, dan *avijja*. Nafsu keinginan yang dibiarkan itu akan menimbulkan kemelekatan, dan kemelekatan itu akan membuat menjadi gelap. Pengertian, ceramah, khotbah, pengetahuan dari membaca buku lenyap semua, dan ia hanya akan mengikuti keinginan yang memenuhi pikirannya itu.

Bagaimana melenyapkan *tanha, upadana*, dan *avijja* agar pikiran kita selalu terang? Dan bagaimana membuat pengertian-pengertian di atas tidak hanya sekilas, tetapi terangnya berkelanjutan. Untuk melenyapkan *tanha, upadana*, dan *avijja* diperlukan kebijaksanaan. Walaupun ada keinginan atau cita-cita yang muncul, keinginan itu harus disertai dengan kebijaksanaan

bahwa segala sesuatu tidak ada yang kekal. Maka, keinginan ini tidak akan menjadi kemelekatan. Bila kemelekatan tidak muncul, maka teranglah di dalam pikiran.

Pada saat berbicara, bertindak, cobalah untuk selektif. Jangan asal berbicara atau berbuat dengan '*sembrono*'. Berbicara dan berbuat dengan selektif adalah cara membendung *tanha, upadana* dan munculnya *sila*. Selain itu, kita juga harus menghancurkan *tanha* dengan meditasi, sehingga muncul *pañña*. Pikiran menjadi sangat terang dan tidak akan goyah melihat perubahan—yang sekarang terlihat sebagai kewajaran. Kita akan mengubah segala kekecewaan, ketidakpuasan, penderitaan, *dukkha* menjadi keseimbangan, apabila kita mampu melihat semuanya sebagai proses kewajaran. Inilah yang disampaikan Sang Buddha 25 abad lalu, ketika orang masih percaya terhadap dewa, mengharap berkah pada dewa, dan kepercayaan tidak masuk akal lainnya. Sang Buddha mengungkapkan Empat Kesunyataan Mulia dengan sangat jelas, dan makin relevan di masa kini—dalam perspektif intelektualas dan sains.

Sang Buddha mengungkapkan mengapa manusia menderita, tidak lain karena manusia tidak mengerti tabiat kehidupan ini, tidak mau mengerti sifat kehidupan ini. Yang baik dianggap tidak baik, yang tidak kekal dianggap kekal; yang menyenangkan sementara, dianggap abadi. Penjelasan ini adalah revolusi berpikir yang dimulai oleh Sang Buddha lebih dari 25 abad lalu, di saat jaman masih sangat kuno—tetapi ajaran itu makin relevan sekarang. Bahkan Sang Buddha tidak menemukannya dengan menggabungkan ide-ide, tetapi pada saat membabarkan *Dhamma* untuk yang pertama kalinya Sang Buddha menyatakan

bahwa Beliau tidak pernah mendengar *Dhamma* itu sebelumnya, sampai tercapainya Pencerahan Sempurna.

Mari kita memberikan terang pada pikiran kita masing-masing, karena pikiran itu dapat menjadi sesuatu yang jahat. Yang baik dianggap tidak baik, yang tidak kekal dianggap kekal; yang menyenangkan sementara dianggap selamanya; dan kita dibuat mengejar kenikmatan kembali, sehingga kemelekatan dan penderitaan muncul berkelanjutan.

Sesungguhnya Sang Buddha mengungkapkan bahwa *tanha, upadana, avijja* itu muncul dari pengertian yang salah dan merupakan awal dari semua penderitaan. Seperti dalam sebuah cerita seorang kaya yang tidak menyukai agama Buddha, dan bertanya pada bhante yang sudah tua, “Bhante, menurut Bhante muka saya seperti apa?” Bhante itu menjawab, “Saya melihat muka Anda seperti Buddha yang penuh dengan cinta kasih.” Orang yang memusuhi tadi berkata dalam diri, “Saya tidak mengira, walaupun menghina agama Buddha dan mengejek Bhante, tetapi beliau tetap bilang muka saya seperti Buddha yang penuh cinta kasih.” Bhante yang tua ini memiliki murid yang masih muda dan agak jengkel terhadap orang kaya tadi, yang walaupun menghina agama Buddha dan sering mengejek bhante, tetapi dikatakan oleh sang guru mukanya seperti Buddha yang penuh cinta kasih. Murid ini kemudian bertanya pada orang tadi, “Kalau Anda melihat muka guru saya, seperti apa?” Orang itu menjawab, “Ow, saya melihat muka gurumu seperti kotoran sapi.” Lalu sang murid berkata, “Sesungguhnya demikian, oleh karena guru saya ini sangat hormat—mengerti sekali siapakah Sang Buddha itu, dan pikirannya selalu baik; sifat-sifat Sang

Buddha selalu dikembangkan, sehingga ketika melihat Anda, Anda seperti Sang Buddha. Akan tetapi karena pikiran Anda selalu memikirkan yang jelek-jelek dan pikiran Anda tidak murni, maka Anda melihat guru saya seperti kotoran sapi. Apa yang Saudara ucapkan dan perbuat sesungguhnya adalah pencerminan dari pikiran Anda!"

Keyakinan

Saddha (Pali) atau *sradha* (Sansekerta) memiliki arti keyakinan. Mendengarkan *Dhamma* perlu disertai dengan perhatian. Ajaran Buddha Gotama tidak hanya menyodorkan pilihan hitam atau putih. *Dhamma* mengajak kita untuk mengerti, lalu mengambil keputusan—tidak memilih dengan membuta.

Salah satu unsur yang terpenting untuk mencapai kemajuan sebagai seorang umat Buddha adalah keyakinan. Juga penting pada semua agama—yang dikenal dengan sebutan 'iman'. Tetapi, dalam dunia Buddhis lebih dikenal keyakinan (*faith*), untuk menerjemahkan *saddha*. Keyakinan dalam pengertian *Dhamma* seperti yang dijelaskan Asanga—seorang pemikir Buddhis—bukanlah hanya percaya. Keyakinan yang mengacu pada *saddha*, bukan hanya percaya begitu saja, bukan hanya dari segi emosi semata.

Saya pernah berbicara dengan pakar '*behaviour*' tentang perlunya harmoni dalam kehidupan berkeluarga. Pembicara ini menggunakan istilah yang sederhana, yang sejalan dengan Asanga—yamg berbicara tentang keyakinan, yakni mengenai tiga faktor. Tiga faktor ini bersifat umum atau universal. Para pendidik seharusnya sudah '*familier*' dan mengerti dengan benar.

Tiga faktor tersebut adalah

1. Faktor kognitif atau aspek rasio (faktor 'Mengerti')

Kognitif berarti pengertian atau pengetahuan yang berhubungan dengan intelektualitas kita. Demikian juga keyakinan umat Buddha harus ditopang dengan pengertian terhadap yang diyakini. Apa dan siapa yang kita yakini? Kita harus tahu dan yakin tanpa keraguan. Agar tidak timbul keraguan, maka kita harus

menambah pengetahuan tentang yang kita yakini itu. Dalam masyarakat dikenal ungkapan, "Jangan membeli kucing dalam karung." Tetapi faktor pengetahuan ini saja tidak cukup. Karena banyak orang yang memuji agama Buddha karena mereka sudah mengerti ajaran agama Buddha, tetapi dia tidak menjadi umat yang sesungguhnya, yang sebenarnya.

2. Faktor afektif atau aspek emosi (faktor 'Menerima')

Mana yang lebih dulu muncul Bhante, menerima dulu atau mengerti dulu? Bisa dua-duanya. Semula orang tidak mengerti ajaran Buddha Gotama, dia membaca buku, bertamu di rumah teman—membaca buku-bukunya, membaca terus. Baca lagi, pengetahuannya bertambah dan bertambah. Dia mulai menerima ketika merasa cocok, dan mengaku menjadi umat Buddha, dan kemudian dia ikut wisuda *upasaka* atau *upasika*, berarti faktor yang ke-2, yakni 'menerima' sudah muncul. Kalau ekstrim: menjadi 'memiliki', tetapi Anda tidak perlu memiliki—'menerima' saja sudah cukup.

Namun bisa sebaliknya, orang belum mengerti, tetapi sudah menerima. Mungkin karena orang- tuanya Buddhis, sering melihat *bhikkhu*, melihat patung Buddha—yang apabila ia melihat patung Buddha, rasanya tentram. Tetapi dua unsur ini belum lengkap. Mengerti tanpa menerima tidak akan menimbulkan keyakinan, sedangkan menerima tanpa mengerti akan menimbulkan keyakinan yang membuta. Misalnya ada seseorang yang menganggap Buddha itu Maha Dewa, kemudian dia meminta-minta dan berharap berkah. Ada penerimaan, tetapi pengertiannya kurang. Yang ideal, mengerti dulu, lalu menerima. Tetapi apabila menerima dulu, maka penerimaannya itu harus

dilandasi pengertian. Jangan menerima tanpa mengerti.

3. Faktor psikomotorik atau aspek kehendak (faktor ‘Melaksanakan’)

Mengerti dan menerima—tanpa dilaksanakan, tidak akan membawa manfaat. Menerima dengan kesungguhan, mengerti dengan jelas, tetapi tidak melaksanakan atau tidak praktik; tidak bisa disebut mempunyai keyakinan. Umumnya kita mempunyai pengertian bahwa pokoknya—yang penting—percaya, tidak tergoncangkan, tidak ingin berpindah ke keyakinan yang lain; maka dia mempunyai keyakinan yang kuat. Perilakunya baik atau buruk, apakah orang itu praktik atau tidak, tidak dihitung—tidak menjadi ukuran.

Banyak orang yang mengaku beragama, tetapi berkelakuan buruk, tidak sedikit jumlahnya. Dalam pengertian *Dhamma*, dia tidak mempunyai *saddha*, dia tidak beriman dengan benar. Apalagi kalau keyakinannya ini digunakan untuk mengganggu yang lain, “Kalau Anda tidak cocok dengan cara saya, saya akan menggiring Anda supaya Anda akhirnya menjadi seperti saya.” Sedangkan praktik yang harus dilakukan malah diabaikan. Apakah dia masih layak disebut mempunyai keyakinan? Karena banyak orang mengaku sudah beragama tetapi belum tentu beriman. Masih banyak orang yang menyatakan beragama tetapi malahan melakukan perilaku-perilaku yang sangat tercela. Yang penting itu adalah ber-‘iman’-nya, bukan ber-‘agama’-nya.

Beragama itu seperti formalitas. Mengerti ayat, mengerti ajaran, mempuyai keyakinan, bahkan sampai fanatik, tetapi perilakunya tetap buruk. Sebenarnya orang seperti itu disebut tidak beriman.

Karena keyakinan atau iman harus mempunyai unsur yang ke-3, yaitu: ‘melaksanakan’. Tidak hanya mengerti dan menerima, tidak hanya mengerti dan mempercayai, tetapi juga melaksanakan. Kalau hanya mengerti dan menerima berarti ilmu. Agama Buddha yang dipelajari di dunia akademik disebut kognitif—belum tentu ada unsur menerima. Siapa pun bisa mempelajari, bukan umat Buddha pun bisa mempelajarinya, dan dengan mempelajari dia bisa mengerti tetapi dia tidak menerima—karena dia sudah beragama yang lain. Mengerti tidak menerima, tidak mungkin melaksanakan. Idealnya mengerti, menerima, kemudian melaksanakan. Kalau melaksanakan tanpa menerima dan mengerti, bagaimana Bhante? Itu namanya *untung-untungan*. Kadang-kadang berbuat baik, kadang-kadang tidak baik—karena tidak ada tuntunannya, tidak ada polanya, seperti orang berjalan tanpa peta dan dia tidak mengerti tujuan yang akan dituju. Mungkin bisa nyasar, mungkin jalan buntu.

Mengerti itu seperti membaca peta, belajar *Dhamma* dan mendengarkan ceramah seperti belajar peta. Kemudian, karena orang yang mengajarkan peta tersebut mengajar dengan pengalaman yang benar, maka Anda mengatakan bahwa ajaran ini benar, orang ini tidak membohongi. Cukup? Kalau Anda cukup di sini, maka Anda tidak akan pernah sampai ke tujuan. Mendekati tujuan saja tidak. Dari melaksanakan akan timbul keyakinan yang kuat, meskipun Anda belum mencapai tujuan. Kalau Anda melangkah untuk melaksanakan, apa yang dipelajari dari kognitif, yang Saudara terima, kini menjadi kenyataan, meskipun kenyataan yang kita alami itu baru sebagian. Mengalami sebagian kenyataan itu memperkuat penerimaan kita. Lebih kuat dibandingkan menerima karena mengerti. Kalau Anda mengalami sendiri,

maka penerimaan Anda menjadi sangat kuat. Mengalami sendiri, melihat sendiri, akan menimbulkan penerimaan yang kuat sekali. Kalau hanya mengerti, hanya akan menjadi wacana. Contohnya: dia mengerti kalau sakit dia tidak bisa mengobati dirinya sendiri, lalu dia teringat mempunyai kenalan dokter yang baik. Tetapi jika dia tidak mempunyai kehendak, dia tidak berjalan menuju ke tempat dokter praktik, tidak tekun mengonsumsi obatnya, tentu dia tidak akan sembuh. Jadi, praktik itu memperkuat *saddha* atau keyakinan kita. Tanpa praktik maka selain *saddha* kita lemah, kita juga tidak akan mendapatkan manfaat.

Secara garis besar, apakah yang diajarkan oleh Guru Agung kita? Hal itu terserah Saudara mampu melihat ajaran Guru Agung kita dari sudut mana. Kalau *Dhamma* itu mau dipandang dari satu sudut pandang, bisa! Dua macam, juga bisa. Lho, bukan Empat Kesunyataan Mulia, Bhante? Nanti dulu. Tiga aspek atau tiga macam, juga bisa. Empat Kebenaran *Ariya*, bisa. Tujuh macam - *satta bojjhanga*, juga bisa. Delapan aspek, bisa. Tiga puluh tujuh aspek bisa. Delapan puluh empat ribu aspek, bisa. Tergantung Anda mau menggunakan pendekatan dari mana, mau belajar *Dhamma* dari mana.

Yang satu aspek apa Bhante? Lenyapnya penderitaan. Itulah tujuan ajaran Guru Agung kita. Semua ajaran Guru Agung kita mempunyai rasa sama, yaitu kebebasan dari penderitaan. Beliau pernah mengucapkan, “Para *bhikkhu*, maha samudra mempunyai satu rasa, yaitu rasa asin; demikian juga *Dhamma Vinaya* ini, rasanya juga satu, yaitu rasa kebebasan.” Di situ Guru Agung kita tidak menyinggung *dukkha*, sebabnya *dukkha*, cara lenyapnya *dukkha*. Guru Agung kita hanya mengatakan bebas dari penderitaan sebagai satu-satunya rasa yang Beliau ajarkan.

Ini tidak salah, ini benar.

Kalau dua itu apa Bhante? Sering dikatakan Ajaran Guru Agung kita ini mempunyai dua aspek, yaitu *Dhamma* dan *Vinaya*. Secara teori, *Dhamma* itu khotbah-khotbah Beliau, instruksi-instruksi Beliau, dan *Vinaya* itu adalah peraturan untuk para *bhikkhu*. Pada waktu Guru Agung kita masih hidup, Beliau sering menggunakan kalimat, *Dhamma Vinayo*. "Dhamma dan aturan yang Kuajarkan ini, rasanya satu yaitu rasa kebebasan."

Lalu, tiga aspek apa, Bhante? Kalau tiga aspek banyak. Ajaran Guru Agung kita ini dapat dimengerti dengan Triratna. Kalau Anda mengerti Triratna, Anda mengerti seluruh ajaran Guru Agung kita. Tetapi tiga aspek yang lain juga ada. *Dhamma* itu mempunyai tiga aspek, yaitu 'teori', 'pelaksanaan', dan 'pencapaian'. Tidak hanya melaksanakan tanpa teori, tidak hanya teori tanpa pelaksanaan. Tetapi teori, pelaksanaan, dan pencapaian. Ada tiga aspek yang lain, yaitu anicca, dukkha, anatta. Kalau Anda mengerti anicca, dukkha, anatta dengan baik—tidak hanya mengerti secara kognitif (intelektual), maka Anda akan bebas dari penderitaan. Pada waktu kita menyebutkan *anicca*, *dukkha*, *anatta*, kita tidak menyebutkan Empat Kebenaran *Ariya*, Jalan *Ariya* Berunsur Delapan, *sila – samadhi - pañña*, tidak. Tetapi ajaran Guru Agung kita sebagai jalan juga mempunyai aspek tiga, yaitu tiga latihan yang terdiri atas *sila*, *samadhi*, dan *pañña*.

Kalau yang empat? Ada Empat Kebenaran *Ariya* yaitu adanya *dukkha*, sebab *dukkha*, lenyapnya *dukkha*, dan bagaimana cara melenyapkan *dukkha*. Yang aspek tujuh, *satta bojjhanga* - tujuh faktor untuk pencerahan. Pencerahan adalah kata lain dari kebebasan. Orang yang mencapai pencerahan adalah orang yang

bebas dari penderitaan. Faktor sembilan, yaitu sembilan faktor *lokuttara*. Faktor tiga puluh tujuh, yaitu *bodhipakkhiya Dhamma*. Faktor empat puluh delapan ribu – '*lha*' saya tidak hafal. Tiga puluh tujuh saja saya tidak hafal, kecuali mahasiswa STAB yang baru lulus, mungkin tiga puluh tujuh faktor *Bodhipakkhiya Dhamma* mereka hafal, tetapi saya tidak hafal. Jadi Anda bisa mendapatkan pengetahuan (unsur kognitif) *Dhamma*—bisa didapatkan dengan pendekatan yang mana, satu aspek, dua aspek, atau banyak aspek. Tetapi tetap, itu adalah pengertian. Pengetahuan yang bisa Anda dapatkan dari mendengar, membaca, berdiskusi, bertukar pikiran, *Dhammasakaccha*, *Dhammasavana*; dan harus ada faktor menerima. Tetapi kalau Anda membantah terus, maka kapan menerimanya? Dari menerima itulah kemudian mulai melakukan praktik. Mengerti, menerima, dan melakukan. Ingat Tiga 'M'!

Sering juga ajaran Guru Agung kita tidak disebutkan sebagai latihan *sila, samadhi*, dan *pañña*. Tetapi dijelaskan sebagai tiga rangkaian perbuatan baik. Tentu ini menuntut pelaksanaan. Tanpa pelaksanaan, itu hanya sebagai wacana perbuatan baik saja. Itu adalah *dana*, *sila*, dan *bhavana*. Kalau *sila*, *samadhi*, dan *pañña* adalah ringkasan Jalan *Ariya* Berunsur Delapan. Di kesempatan lain, Guru Agung kita juga sering memakai rangkaian yang lain.

Mengapa Bhante, rangkaian-rangkaian itu tidak sama pada waktu Guru Agung kita mengajarkan *Dhamma*? Karena kemampuan orang yang dihadapi, yang mendengar, yang menerima; tidak sama, dan Guru Agung kita jarang memberikan khotbah *Dhamma* secara massal di depan lima ratus orang, seribu orang. Kalau *toh* Guru Agung kita memberikan *Dhamma* di depan banyak orang, semuanya telah mencapai tingkat kesucian *sotapanna*, atau yang

lebih tinggi. Kalau mereka belum mencapai tingkat kesucian, biasanya Beliau hanya berbicara berdua, bertiga, bahkan kadang-kadang berdialog dengan satu orang. Dalam berdialog dengan seorang, Beliau dapat mengerti persis kemampuan menangkap orang tersebut, dan Beliau bisa meramu apa yang akan Beliau sampaikan sesuai dengan daya tangkapnya. Kalau lima orang yang mendengar, maka daya tangkap serta kemampuan untuk menerima lima orang itu berbeda-beda. Apalagi sekarang yang mendengar sekian banyak orang. Nanti Anda pulang selesai menghadiri *Dhammaclass* ini, kalau ditanya di rumah, "Tadi Bhante Pannya cerita apa?" "3 M." "Apa itu?" "Ya begitulah '3 M'." Dan nanti kalau ada cerita yang lucu-lucu, '*lha*' itu yang disimpan karena akan diceritakan lagi. Kemampuan mengerti saja tidak sama bagi tiap orang, apalagi kesiapan menerima. Dalam bahasa Jawa, tidak bisa di-*gebyah uyah*. Sepuluh orang tidak mempunyai penerimaan yang sama, oleh karena itu lebih efektif kalau Guru Agung kita berbicara dengan pendengar yang lebih kecil jumlahnya—dan Beliau bisa memberikan terapi. Laksana dokter, Beliau memberikan terapi yang sesuai dengan penyakit pasiennya. Kalau sepuluh orang diberikan obat yang sama, ya tidak cocok, karena mereka mempunyai penyakit berbeda-beda. Apalagi kalau semuanya hanya diberi vitamin saja. Tentu, penyakit mereka tidak akan sembuh.

Pada banyak kesempatan, Guru Agung kita menjelaskan dengan tiga rangkaian, yaitu bukan rangkaian tentang *sila*, *samadhi*, dan *pañña*; tetapi *dana*, *sila*, *bhavana* sebagai kebajikan. Dan Beliau sering menggunakan tiga rangkaian ini kalau Beliau berhadapan dengan umat awam—bukan *bhikkhu*, bukan orang yang meninggalkan keduniawian, tetapi orang yang masih hidup

di masyarakat, berkeluarga.

Bhavana di sini dapat disinonimkan dengan *samadhi* (meditasi). Hampir semua mengerti *dana*, *sila*, *bhavana*; tetapi saya akan mengulas kembali secara singkat tentang *dana*, *sila*, dan *bhavana*. *Dana*, *sila*, dan *bhavana* adalah kebajikan utama yang kalau diuraikan, maka dari *dana*, *sila*, *bhavana* itu berkembang menjadi *dasa punnakiriyavatthu* atau sepuluh macam perbuatan bajik. Kalau nanti punya catatan buku *Dhamma*, ada sepuluh perbuatan bajik, nah itu kalau diringkas menjadi tiga ini: *dana*, *sila*, dan *bhavana*.

1. ***Dana***

Dana adalah memberi, menolong, membantu. Saudara-saudara kita umat beragama lain mengatakan beramal dengan materi, dengan nasehat, dengan obat, dengan segala macam. Penjelasannya tidak hanya sederhana seperti itu. Orang berdana, orang membantu atau orang menolong ini pun bertingkat-tingkat—pelaksanaannya bertingkat-tingkat, sesuai dengan kondisi batinnya. Yang umum apa, Bhante? Beramal sedikit, minta pahala banyak. Itu yang umum di semua agama, termasuk dalam agama Buddha. Dana sedikit nanti buah *karma*-nya akan banyak, berlipat-lipat. Yah, apa gunanya berdana seperti itu? Sebenarnya dia tidak memberi, tetapi melipatgandakan.

Tetapi, apakah itu tidak baik? Ya baik, daripada membuat bom. Meskipun dia berdana dengan pamrih yang luar biasa, yang kasar sekalipun, misal: ingin dikenal, ingin disanjung, ingin populer, ingin ada pencalonan dirinya sebagai ketua, dan sebagainya. Ya masih baik, dia mau memberi, dia tidak mengganggu. Kecuali

kalau dengan ancaman, itu sudah menjadi kejahatan. Dia tidak menghancurkan, dia hanya memberi meskipun pamrihnya luar biasa. Pamrih sekarang, pamrih kemudian, pamrih masuk surga sekalian—itu pamrih-pamrih semua.

Itu kebaikan? Ya, itu kebaikan, tetapi tidak menjurus pada *vimutti*, tidak menjurus pada kebebasan. Kebajikan, kebaikan, memang benar, tetapi ‘rasa’-nya bukan rasa Sang Buddha. Karena rasa Guru Agung kita itu hanya satu—seperti laut, kalau bukan asin maka bukan air laut, ini air sumur atau air ledeng. Kalau asin ada kemungkinan air laut, dan air laut selalu asin. Kalau perbuatan baik tidak menjurus pada kebebasan dari penderitaan, itu bukan ajaran Guru Agung kita. Kebaikan *sih* kebaikan, tetapi tidak semua kebaikan termasuk *Dhamma*.

Lho, tidak semua kebaikan termasuk *Dhamma*, Bhante? Ya, hanya kebaikan yang membawa pada kebebasan, yaitu bebas dari penderitaan, itulah yang termasuk *Dhamma*. Kalau berbuat kebaikan sedikit dan mengharapkan pahala banyak itu namanya keserakahan (*lobha*). Kalau keserakahannya bertambah, maka penderitaannya pun akan bertambah. Karena penderitaan itu salah satu akarnya adalah keserakahan. Lawan kata dari malam adalah siang, bersih adalah kotor, keras adalah lunak, tinggi adalah rendah, kaya? Bukan miskin. Lawan kata kaya adalah serakah. Jadi kalau Anda serakah, masih mencari, mencari, mencari; itu namanya belum kaya. Kalau sudah tidak mencari lagi, melepas, melepas, melepas: dia betul-betul kaya. Lho mengapa? Karena dia tidak mencari lagi. *Lha*, kalau masih mencari terus khan artinya dia masih miskin.

Jadi menurut ajaran Guru Agung kita, berdanalah yang benar. Benar dalam arti membawa pada kebebasan dari penderitaan. Berdana dengan tujuan melatih diri untuk melepas, tidak mengharapkan imbalan, buah *karma*, pahala, balasan, dan sebagainya. Motivasi kita harus benar. Dari mana Bhante, motivasi itu didapat? Kognitif. Kalau tidak pernah belajar bagaimana berdana yang benar, bagaimana dia bisa melakukan perbuatan bajik berdana dengan benar? Meskipun dia berbuat baik, tidak mengganggu, tidak membunuh, tidak menyakiti; tetapi dia bisa melakukan kebajikan itu dengan tidak benar atau dia hanya ikut-ikutan saja dengan yang lain—kalau tidak mempunyai arah yang benar—sehuingga tidak ada motivasi yang benar.

Tetapi dana yang diberikan itu tetap bermanfaat, Bhante? Ooo, tetap bermanfaat. Sekali lagi daripada berbuat jahat, lebih baik berdana dengan pamrih yang luar biasa. Itu masih baik, masih ada nilai kebaikannya. Meskipun tidak membawa pada kebebasan. Kami pernah berbincang-bincang dengan seseorang, "Bhante, orang menyokong itu kan lebih cepat lebih baik. Lebih cepat, lebih banyak, lebih baik." Dia mengatakan seperti itu dan menambahkan, "Ikhlas, Bhante." Saya mengatakan, "Nanti dulu Pak, ikhlasnya itu belakangan saja." "Lho, gimana Bhante, kalau orang itu mau berdana lebih cepat, lebih banyak, tetapi tidak ikhlas, apakah baik, Bhante?" Baik, daripada sedikit tetapi tidak ikhlas. Kalau saya ditanya, "Bhante kalau berdana sedikit tetapi tidak ikhlas dibandingkan dengan banyak tidak ikhlas, Bhante pilih yang mana?" Oo, saya pilih banyak walaupun tidak ikhlas. "Lho, mengapa Bhante?" Biarin saja, terusin saja, berdana tidak ikhlas terusin saja, nanti lama-lama kan jadi ikhlas. Sambil diajari di *Dhammaclass* ini. Yah, dimulai dari tidak ikhlas dulu toh,

daripada tidak berdana sama sekali. Kalau karena tidak ikhlas, lalu tidak jadi menolong, tidak jadi memberi, *lha*, lebih-lebih lagi. Tidak ada orang yang mendapat manfaat, dia juga tidak melakukan kebaikan. Biar saja tidak ikhlas, latihan. Pelan-pelan diberitahu, dikhotbahi, diceramahi, nanti lama-lama akan ikhlas, motivasinya akan menjadi benar. Anak-anak bisa jalan dimulai dari jatuh dulu, tidak bisa langsung lari. Pelan-pelan seiring dengan fisiknya yang bertambah kuat, belajar mencari keseimbangan. Naik sepeda saja jatuh berkali-kali. Tidak apa-apa. Kalau takut jatuh tidak akan bisa naik sepeda. Sama seperti berdana yang tidak ikhlas. Tidak apa-apa, terusin saja, lebih banyak lebih baik. Tidak ikhlas, Bhante? Tidak apa-apa, nanti diajari, lama-lama akan ikhlas. Daripada tidak berdana sama sekali. Iya, ya, benar juga! Tidak mungkin orang '*ujug-ujug*', tiba-tiba bisa berdana dengan ikhlas. Itu ideal memang, memberi banyak dan ikhlas, ideal. Kalau kita tidak bisa mendapatkan kualitas nomor satu, kualitas di bawahnya tidak apa. Latihanlah berbuat baik, daripada kita berbuat jahat—mencuri, menyolong—lebih baik kita menolong walau dengan seribu satu macam keinginan. Kalau bisa, keinginannya itu dibuang. Karena melatih melepas itu lebih berharga daripada buah yang nanti dipetik. Buah yang dipetik itu juga tidak kekal.

Apa *toh* hidup sejahtera, wajah cantik, suara merdu, semua karena buah beramal, berbuat baik. Termasuk sehat, tampan: apakah akan sehat selamanya? Apakah akan tampan selamanya? Apakah wajah cantik selamanya? Apakah pangkat selamanya? Apakah umur panjang tidak akan mati? Semua hanyalah sementara. Kita mendapatkan wajah cantik, makmur, sejahtera, tidak kekurangan, kedudukan tinggi, semua adalah buah dari

amal, dari kebaikan kita. Menurut hukum *karma*: benar, tetapi apakah itu kekal? Tidak! Apakah di dunia ini ada yang kekal? Anda sudah siap menghadapi ketidakkekalan itu? Belum, karena Anda selalu ingin mendapat, dapat, dapat, nyari, dapat, dapat, terus nyari, dapat, dapat—kalau tidak dapat, kecewa; kalau dapat sedikit, kecewa; kalau dapat banyak, bahagia, senang; terus menerus seperti itulah pola hidup Anda. Kapan Anda belajar untuk melepas? Padahal di dunia ini tidak mungkin orang mendapat terus, jaya terus, sukses terus, maju terus. Suatu saat harus melepas. Senang tidak senang, Anda harus bisa melepas. Pergi ke Yogya melepas keluarga, waktu berangkat saling bertangis-tangisan. Nanti kalau sudah di Yogya, liburan tengah tahun pulang lagi ke sana, balik lagi ke Yogya. Mau tidak mau kita harus melepas—melepas suasana, melepas keadaan yang kita senangi, melepas teman-teman, melepas keinginan-keinginan yang sering kita turuti; sekarang di sini tidak bisa dituruti lagi; dan masih banyak lagi.

Kalau Bapak, Ibu, Saudara sudah mempunyai latihan melepas, maka kalau terjadi perubahan, tidak akan menggetarkan, tidak akan menggoncangkan, tidak membuat penderitaan. Biar perubahan terjadi, aku tidak menderita. Karena aku mengerti semua berubah dan aku bisa menerima perubahan. Aku juga bisa melatih untuk bisa menerima perubahan dengan berdana, ikhlas, rela. Kalau berdana, menolong, beramal, tidak digunakan sebagai latihan untuk melepas, lalu untuk apa? Tidak ada gunanya. Guru Agung kita mengatakan, “Jangan meremehkan perbuatan baik meskipun kecil.” Karena apabila itu digunakan sebagai sarana latihan yang benar, itu praktik *Dhamma* yang benar. Termasuk memberikan makan kepada seekor anjing. Itu

ada nilainya. Jangan mengatakan, “Apa gunanya *sih* memberi makan anjing?” Tentu saja ada gunanya jika Anda mempunyai pengertian yang cukup, kemudian kesempatan itu Anda gunakan untuk praktik pengertian yang sudah Anda punyai, itu akan memberikan manfaat. Ada yang sering memberikan makan pada anjing yang tidak tahu siapa pemiliknya, yang dekil anjingnya; mengatakan, “Nanti kalau aku dilahirkan jadi anjing, biar ada yang kasih makan.” Ada juga yang punya pemikiran seperti itu. Tidak perlu begitu!! Tetapi masih lebih baik daripada anjingnya disiram dengan air panas. Masih baik, meskipun berpamrih itu bukan praktik *Dhamma* yang benar.

2. ***Sila***

Melakukan kebajikan itu tidak hanya dengan memberi, menolong: dengan materi, makanan, obat, dan sebagainya; sehingga ada orang yang berpikir kalau tidak memberi, tidak bisa berbuat baik terhadap orang lain. Ada yang berpikiran seperti itu. Jadi hanya orang-orang kaya saja yang mempunyai kewajiban memberi. Sedangkan kita ini masih miskin, bagaimana kita mau memberi? Kita kan hanya menerima kebaikan, kita belum mampu berbuat kebaikan.

Kebaikan yang kedua adalah *sila*, yaitu mengendalikan diri dari perilaku yang buruk, tidak gampang emosi, tidak mudah naik darah, punya pengendalian diri. Dikatakan sekarang IQ bukan jaminan untuk sukses. Bukan! Meskipun dia brilian, otaknya encer, kreatif; tetapi emosinya juga kreatif—dia tidak mudah mengendalikan emosinya, marah ya marah, pukul meja—orang ini tidak bisa maju, apalagi jadi pimpinan. Hancur nanti jadinya. Kita mau mengambil sebagai karyawan saja, nanti dulu. EQ

diperlukan, tidak lagi IQ. IQ tidak menjadi jaminan hidup akan sukses. Orang-orang yang pandai, dan pandai menghancurkan, juga banyak. Pembuat-pembuat bom yang susah ditangkap itu juga bukan orang-orang yang bodoh, mungkin IQ-nya luar biasa.

Kalau Anda sekalian bisa mengendalikan diri, tidak berbuat yang jahat, itu latihan *Dhamma* juga. Membebaskan diri kita dari kebencian, dari keserakahan, menuju ke kebebasan juga. Tetapi untuk tidak berbuat jahat itu juga ada *samādāna virati*, tekad pengendalian diri, kemudian ada kesungguhan. Orang tidak bisa menghentikan kejahatan dengan meminta-mintaminta—minta kepada Yang Maha Kuasa, minta kepada Mahadewa, minta kepada Bodhisattva, minta kepada Sang Buddha, "Berikanlah hambamu ini kemampuan jangan sampai berbuat jahat lagi." Ya tidak bisa! Kalau Anda tidak mau berbuat jahat ya harus *stop*. Saya mengumpamakan mobil. Anda mau berhenti, ya harus injak remnya. Kalau tidak diinjak remnya, ya tidak mungkin mobilnya berhenti meskipun teriak-teriak. Mobilnya mau masuk jurang, Anda malah berteriak, "Tolong... tolong...." Injak remnya! Kalau remnya tidak diinjak, akan masuk jurang. Teriakan-teriakan Anda tidak akan bisa menghentikan mobil. Kalau Anda ingin *stop* berbuat jahat, supaya tidak mendapat masalah, ya Anda harus injak rem untuk *stop* berbuat jahat. Tidak dengan meminta-minta. Sekali lagi, hanya dengan tekad, dengan kesungguhan, *stop* kejahatan—tidak berbuat jahat. Tidak ada jalan lain.

Saya cerita di beberapa tempat, di Parakan mungkin ya. Kalau di Mendut itu banyak turis masuk vihara. Ada kentongan seperti bel, tetapi dari kayu. Di dalamnya ada kayunya, kalau ditarik akan bunyi "Dung...dung...dung...." Anak-anak senang menarik-narik

itu. Lalu ada anak orang Barat narik-narik bel itu, hingga jatuh pemukulnya. Ayahnya dengan susah payah mengembalikan, tetapi sulit karena harus ditali di dalam genta. Tetapi dia berusaha keras supaya pemukulnya *nempel* lagi. Anaknya melihat. Itu merupakan contoh yang baik untuk anaknya bukan? Ooo, kalau merusakkan itu harus bertanggung-jawab memperbaiki, meskipun tidak sempurna. Tetapi kalau turis domestik lain lagi. Anaknya pukul-pukul genta dan pemukulnya jatuh, ia lari cepat-cepat, jangan sampai nanti ketahuan yang punya. Masih *mending* kalau ditaruh di atas lalu bertemu dengan penjaga, dan minta maaf kalau anaknya telah menjatuhkan pemukul genta dan juga mengatakan tidak bisa memperbaiki. Tidak apa-apa kalau seperti itu. Tapi kalau cepat-cepat lari, *lha* anaknya kan juga melihat. Oo, kalau merusakkan barang harus cepat-cepat pergi?! Banyak macam kalau cerita untuk itu. Kalau di Singapura mencari taksi itu mesti mengantri dan semua dapat giliran. Sabar, tidak ada yang desak-desakan. Tetapi orang yang sama datang di Cengkareng *airport*, ngantri *chek-in* tiket pesawat. Dia ada di tengah-tengah antrian, langsung nyelonong pindah ke depan sana. Orang-orang Barat mengatakan, “Di sini memang selalu begitu!” Kita malu mendengar komentar itu.

Bukankah itu perbuatan buruk? Jadi perbuatan buruk itu tidak hanya *nyolong*, korupsi kelas kakap, berzinah, membunuh. Apa yang saya contohkan itu juga merupakan perbuatan yang buruk. Kalau Saudara mau melakukan hal yang baik, mencegah yang buruk, itu sangat berguna. Membiasakan kita untuk tidak berbuat buruk, membiasakan kita untuk bertanggung-jawab, jika salah minta maaf. Sehingga nanti apabila kita melakukan perbuatan yang salah, lalu kita mau lari, rasanya tidak enak “di

sini” (di dalam nurani). Kami pernah mengantar bhiksu dari Jepang—sekarang beliau sudah meninggal, yang memberikan patung Buddha putih di Mendut—bersama dengan temannya melihat candi-candi. Pada waktu selesai melihat candi-candi, kami hendak kembali naik mobil. Temannya itu sudah mau naik mobil, tapi turun lagi, cari sana cari sini. Kami tanya, “Cari apa?” “Cari tong sampah”, sahutnya. Karena dia mau membuang sampah itu secara sembangan, tidak enak. Sopir kami tertawa, “*Lha*, tong sampah sebesar ini kok tidak kelihatan, sekian besar, mobil kita ini di dalamnya. Halaman ini kan tong sampah. Buat apa cari tong sampah ke mana-mana.” Dia terbiasa di negaranya untuk tidak buang sampah sembarangan. Kalau kita, biasa buang sampah sembarangan. Tidak salah, *wong* kita berada di dalam tong sampah?!

Saudara-saudara, mumpung umur Saudara belum banyak coba mulai dari kebiasaan baik yang kecil-kecil. Buang sampah tidak sembarangan; pada saat pergi, listrik-listrik yang tidak digunakan dimatikan. Saya di kost bayar kok, keluar sebentar listrik kok harus dimatikan? Ya bayar *sih* bayar, tetapi nanti menjadi kebiasaan. Kalau Anda sudah biasa begitu sampai besok, maka Anda tidak akan pernah mematikan listrik kalau tidak terpaksa banget. Seperti buang sampah sembarangan, AC tidak berguna tidak dimatikan, apalagi TV sampai tertidur pun tetap dihidupkan terus. Siapa yang akan nonton televisi itu? Makhluk halus? Sampai nanti bangun, Oo, apa ini, sinetron semut-semut. Kalau habis program kan sinetron semut-semut keluar. Kalau semut-semut sudah keluar baru dimatikan. Kan itu bukan kejahatan, Bhante? Ya, kelihatannya bukan kejahatan; tetapi hal-hal yang semacam itu bisa menghancurkan lingkungan, bisa merugikan orang lain.

Apalagi kalau nanti Saudara-saudara sudah punya anak, anak Saudara apakah tidak mencontoh hal-hal yang seperti itu?

Lha, kalau saya menjadi bhikkhu bagaimana, Bhante? Ya, kan punya murid, punya umat. Apa mereka tidak mencontoh nantinya. Tetapi di sini tidak biasa, Bhante, orang menyediakan tong sampah. Tidak biasa. Mau mencari tong sampah di vihara ini juga sulit. Sampahnya bagaimana? Bawa pulang saja sampahnya! Dikasih *snack*, diberi minuman, '*masa*' vihara ini malah dikasih sampah. Anda tidak perlu membayar di sini. Sudah dapat *Dhamma* selama satu sampai dua jam, dapat makanan dan minuman, sampahnya dibawa pulang saja. Nanti cari tong sampah, baru sampah itu dibuang. Itu kebajikan juga.

3. ***Bhavana*** (meditasi)

Saya tidak akan banyak-banyak membahas meditasi. Cobalah melakukan meditasi yang sederhana saja, *metta bhavana*, mengembangkan cinta kasih. Itu kan perenungan, Bhante, bukan *vipassana*? Iyalah, tidak apa-apa. Perenungan memang—daripada tidak mau perenungan, *vipassana* juga tidak mau. Syukur mulai latihan memperhatikan nafas (*anapanasati*). Umat beragama lain banyak yang belajar meditasi. Di vihara-vihara kita, kalau ada *meditation course*, umat beragama lain jumlahnya yang paling banyak, umat Buddha tidak pernah menjadi nomor satu. Kalau di Vihara Mendut ada meditasi, yang nomor satu adalah umat Katolik atau Islam. Kalau tidak Islam, ya Katolik. Buddhis nomor tiga. Kadang-kadang dari dua puluh atau tiga puluh orang, Buddhis-nya hanya dua atau tiga orang saja, kecuali meditasi satu minggu pada akhir tahun—umat Buddhisnya paling banyak.

Mereka bukan sekadar mau tahu, mau praktik dengan kesungguhan. Meditasi itulah yang membersihkan pikiran. Dan kita tahu pikiran itu yang menggerakkan ucapan, tindakan, perbuatan—semua perilaku kita dimulai dari pikiran kita. Kalau pikiran kita bersih, baik, otomatis *sila* kita baik. Tidak perlu berbicara tentang *sila* apabila Anda sudah mempunyai latihan meditasi yang baik, menjaga pikiran dengan kesadaran dengan baik. Dan meditasi bukan wacana, meditasi harus dilakukan, amat berbeda dengan wacana. Tadi dijelaskan bahwa wacana itu tidak sekadar mengerti, tetapi juga menerima. Tidak sekadar menerima, tetapi juga melaksanakan.

Ada seorang pertapa yang bertapa di tempat yang sepi selama bertahun-tahun. Suatu hari ada seorang penggembala datang ke tempat pertapa tersebut. Penggembala itu bertanya, “Bapak sedang apa di sini?” “Sedang semedi”, sahut sang pertapa. “Apa semedi itu?” tanya si penggembala lagi. “Merenungkan, berusaha untuk tahu ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), tidak ada aku, hanyalah perpaduan (*anatta*). Kalau kita bisa mengerti dan melihat itu, kita menjadi orang suci—bebas dari penderitaan, tidak menderita lagi”, sambung sang pertapa. “Berapa lama bapak bersemedi (meditasi) di sini?” “Kira-kira hampir dua puluh tahun.” Penggembala ini sedikit nakal, lalu ia mengatakan kepada pertapa bahwa jenggot yang dimiliki oleh kambingnya lebih baik dibandingkan dengan jenggot si pertapa. Spontan pertapa itu ngamuk, “Apa maksudmu?! Ke sini cuma mau mengolok-olok orang tua. Jenggot saya dikatakan lebih jelek dibandingkan jenggot kambing. Pergi kamu.” Lantas sang penggembala berpikir, “Kok begitu ya? Meditasi selama dua puluh tahun, dikatakan jenggotnya lebih jelek dibandingkan

jenggot kambing saya langsung ngamuk."

Sederhana sekali, sangat sederhana. *Kepancing* begitu saja langsung ngamuk sang pertapa itu. Kalau di buku Ajahn Bram 'Membuka Pintu Hati' itu kan ada cerita lain lagi. Ada seorang bhiksu yang merasa sudah mencapai kesucian, dia membuat syair. Saya tidak ingat persis syair tersebut. Kira-kira bunyinya seperti ini, "Kalau yang bertentangan sudah diatasi, maka batin akan menjadi hening. Batin hening bebas dari ikatan, bebas dari ikatan adalah kesucian." Syair tersebut diberikan kepada gurunya. Zaman dulu, apabila ada yang mencapai kesucian, maka membuat syair. Gurunya membaca lalu menambahkan ke dalam syair tersebut, "Kalau bebas dari yang bertentangan <u>kentut</u>, batin tidak terikat <u>kentut</u>, batin menjadi suci <u>kentut</u>, batin menjadi suci sudah bebas <u>kentut</u>." Lalu syair tersebut dikembalikan kepada muridnya. Ngamuklah sang murid yang membuat syair itu. "Guru ini kurang ajar, tidak menghargai murid, apa ini, orang sudah susah-susah bikin syair, keluar dari pencapaian, malah ditulisi dengan kata-kata kentut, kentut, kentut." Gurunya tertawa dan mengatakan, "Orang suci kok kalah sama kentut!" Katanya mengerti *anatta*, *sunyata*, tanpa aku; kok dikatakan kentut saja sudah ngamuk. Jadi kognitif berbeda sekali, berbeda jauh dengan pelaksanaan.

Jadi kalau Saudara-saudara mau belajar *Dhamma* adalah sangat baik. Tidak harus menjadi rohaniwan - seorang bhikkhu, tetapi yang Anda pelajari ini berguna bagi Anda sendiri nanti apabila menghadapi masalah. Namun harus mulai praktik dari sekarang. Kalau tidak praktik sekarang, banyak teori nanti malah bingung sendiri. Ada juga saya menengarai alumni Vidyāsenā sini yang sampai sekarang bingung terus. Saya bilang *mbok* kamu jangan

window shopping terus. *Window shopping* itu, kalau di Malioboro, masuk toko ini *ga* jadi, masuk toko itu *ga* jadi. Padahal mau mencari kain satu potong saja untuk hem; semua toko dimasuki *ga* jadi, *ga* jadi, *ga* jadi. Sampai malam pulang dan ditanya, "Sudah beli kain untuk hemnya?" Belum. "*Lha* tadi ke mana?" Tadi cuma lihat-lihat. Besok lagi, masuk toko India, masuk toko Bombay, toko batik, bolak-balik mengulang lagi. Sudah beli? Belum lagi. Kalau *window shopping* terus bagaimana? Praktiklah. Kan banyak, Bhante, cara bermeditasi bermacam-macam. Kan kita perlu coba-coba dulu. Ya, itu *window shopping*, tetapi setelah *window shopping* sebanyak empat atau lima toko, beli—bawa pulang kainnya. Kalau ingin mencoba teori ini, *Sayadaw* ini, *Ajahn* ini, *Vipassana* itu, mencoba, silahkan. Kalau sudah dicoba, ambil salah satu untuk praktik. Kalau coba-coba terus, ya tidak akan maju. Coba ini, coba itu tidak jadi; ada *Rinpoche* datang dicoba, *ga* jadi; *Sayadaw* datang coba, *ga* jadi; *Ajahn* ini datang coba, *ga* jadi. Ambil salah satu yang Anda cocok, kemudian berlatih dengan tekun. Tanpa praktik tidak akan ada manfaat.

Saya akan menutup dengan satu cerita. Betapa keyakinan itu kalau tanpa praktik dan tanpa pengertian akan menjadi berbahaya. Tidak hanya membuta. Membuta saja itu sudah berbahaya, Saudara. Bisa nabrak-nabrak. Iman yang membuta itu bukan hanya sekadar tidak berharga, tetapi berbahaya!

Ada seorang pemuja *Kongco Kuan Kong*—Dewa Kejujuran yang naik kuda, yang menjadi tokoh kejujuran, keberanian, tidak senang dengan kejahatan, suka menolong. Berbakti sekali dia, bersembahyang setiap hari, sangat percaya. Suatu hari rumahnya kebanjiran. Air semakin naik dan naik. Dia naik ke atas, naik ke atas lagi, sampai tinggal atap rumahnya yang tidak kebanjiran.

Dia naik ke atap. Dia berdoa minta tolong pada *Kongco Kuan Kong* untuk datang menyelamatkannya. "Bhante ini mau menghina *Kuang Kong*." Tidak. Jangan *negative thinking* dulu. Ikuti cerita ini sampai selesai. Waktu dia sampai di atap itu ada perahu lewat, penyelamat SAR mengatakan, "Ayo, ayo, ikut. Bahaya ini, air mau naik." "Tidak," teriaknya. "Lho kenapa?" "*Kongco Kuan Kong* akan datang menyelamatkan saya." "Wah, tidak mungkin. Ayo capat, ikut saya." "Tidak, saya punya keyakinan." Air naik terus, dia naik terus, naik lagi sampai di bumbungan itu. Datang lagi perahu yang agak besar. "Ei, ikut, ikut, ikut. Bahaya! Air di sana sudah naik." "*Ndak, Kongco Kuan Kong* akan datang menyelamatkan saya." "Orang-orang bilang mati nanti kamu, kalau seperti ini terus!" "Tidak. Saya punya keyakinan, punya iman." Airnya naik terus sampai dia pegangan ke tiang listrik. Sekarang helikopter yang datang dan bawa pengeras suara, "Ayo! Tangkap talinya. Bahaya jika kamu tidak ambil tali ini." "Tidak. Saya yakin *Kongco Kuan Kong* akan datang menyelamatkan saya", jawab dia. Bagaimana akhir dari keyakinan yang membuta seperti itu? Jatuh dia, kedinginan, kelaparan, gemetaran, dan mati. Di alam sana dia beremu dengan *Kongco Kuan Kong*. Protes dia, bahwa dia memuja *Kwan Kong*, ya berarti bertemu dengan *Kuan Kong*, "Saya memuja Yang Mulia, tiap hari, *tiam hio* pakai teh. Kenapa *Kongco* tidak menolong saya, sampai saya kecebur mati tenggelam?" *Kongco Kuan Kong* tersenyum, "Siapa bilang saya tidak menolong kamu?" "Mana? Kapan?", tanyanya. "Saya kirim tiga utusan. Yang pertama perahu karet, tetapi kamu menolak. Kedua perahu agak besar, kamu menolak. Yang ketiga saya mengirim helikopter, kamu juga menolak. Siapa bilang saya tidak menolong kamu? Saya mengirim tiga utusan dan semuanya kamu tolak. Siapa yang salah?" Itu cerita orang yang tidak memakai pengertian, yakin,

percaya membuta. Saya cerita ini, Bhante Uttamo mendengar dan melanjutkan ceritanya, karena katamya cerita itu belum selesai dan masih ada lanjutannya. Lanjutan cerita dari Bhante Uttamo, Kongco Kuan Kong mengatakan, “Bagaimana kudaku bisa jalan kalau banjir *kayak gitu*? Kamu tidak pakai otak. Aku kirim perahu karet, aku kirim perahu agak besar, dan aku kirim helikopter, tetapi kamu menolak. Kamu pikir aku datang naik kuda? Tidak mungkin!” Dan lain-lain, Bhante Uttamo bisa meneruskan sampai bermacam-macam.

Itu kan cerita rekaan, *Bhante*. Ya, tetapi kejadian yang mirip-mirip seperti ini banyak terjadi di masyarakat. Kalau Anda beragama, atu Anda percaya apa sajalah. Jangan hanya percaya saja, tanpa kognitif, tanpa mengerti, tanpa belajar, kecewa nanti. Kalau mau ujian, mau ulangan, sembahyang Buddha kan tidak bisa menolong, lalu mengundang-undang Bodhisattva, engkong, emaknya yang sudah meninggal. Tidak benar. Di Buddhis tidak ada yang seperti itu. Metafisis-metafisis seperti itu tidak ada. Lalu bagaimana, *Bhante*? Ya belajar. Kalau Anda belajar, ya Anda siap, tidak was-was. Sudah belajar tetapi meleset, yah, *karma* yang lampau. Yang dipelajari tidak keluar, yang keluar tidak dipelajari. Tidak ada hubungannya dengan tidak berdoa, atau yang lulus itu doanya banyak. Dalam Buddhis tidak mengenal itu. Ada persiapan, ada kesungguhan, ada usaha, ada *karma* baik yang dilakukan; semuanya akan jalan. Oleh karena itu, mari ‘3 M’: Menerima, Mengerti, dan Melaksanakan. Atau mengerti, lalu menerima dan melaksanakan. Terima kasih.

Tanya Jawab

Tanya

Saya pernah membaca sebuah buku yang dibuat oleh bhikkhu yang berasal dari Amerika, tetapi saya lupa namanya. Beliau mengatakan bahwa keyakinan yang salah yaitu keyakinan yang membuta, yang akhirnya menjadikan fanatisme. Kemudian keyakinan yang benar adalah yang telah melalui penyelidikan dan diuji secara berulang-ulang. Apakah kita bisa mengatakan bahwa keyakinan yang benar itu bisa disejajarkan dengan keyakinan yang sudah menjadi hukum teknik, misalnya hukum Pascal, hukum Archimedes, hukum Phitagoras, dan sebagainya—yang memang pada saat ditemukannya melalui penyelidikan yang berulang-ulang? Terima kasih.

Jawab

Pertanyaan yang sangat baik. Diselidiki berulang-ulang, dicoba berulang-ulang kali, kemudian benar. Itu dalam dunia fisik. Tetapi dalam dunia mental agak sulit. Apakah kalau: timbul penyesalan, timbul ketidaktentraman, timbul ketegangan karena seseorang itu berbuat kejahatan—itu akibat langsung sebelum *karma* jahat itu berbuah; perbuatan jahat itu membawa orang tidak tentram; timbul perasaan bersalah, merasa dikejar-kejar kesalahan; apakah kita harus membuktikan itu dulu? Melakukan kejahatan dulu? Kalau itu memang terbukti tidak menentramkan, tidak membahagiakan, baru kita *stop*. Ya tentu tidak demikian.

Saya ingin mengacu dari ucapan Buddha Gotama kepada suku Kalama. Suku Kalama itu didatangi banyak penceramah, banyak pengkotbah sampai bingung sendiri. Dan semua yang datang

mengatakan ini benar dan yang lain salah. Ini benar dan yang lain salah. Yang ini benar, yang lain buang semua. Akhirnya Sang Buddha datang. Mereka sudah ancang-ancang. Ini nanti juga akan bilang, ini yang benar yang lain salah semua. Sang Buddha mengatakan, "Tidak. Aku tidak mengatakan begitu", ini saya salin dengan bahasa yang mudah. Lalu bagaimana, "kami ini ragu-ragu, semua orang bilang begitu. Yang mereka ajarkan benar semua, dan yang lain salah semua." Buddha Gotama mengatakan bahwa ada sepuluh hal. Saya tidak ingat urutan-urutannya, tapi di antaranya sebagai berikut.

Jangan mudah percaya, meskipun itu masuk akal. Jangan mudah percaya, meskipun itu sudah diajarkan turun-menurun. Jangan mudah percaya, meskipun itu dipercayai oleh orang banyak. Jangan mudah percaya, meskipun itu ada di dalam kitab suci. Disebutkan seperti itu. Jadi kalau umat Buddha tidak mudah percaya dengan semua hal di dalam *Tripitaka*, boleh? Boleh, dibolehkan oleh Sang Buddha. Kalau saya ragu-ragu dengan *Tripitaka*, *Tripitaka* ini *piye toh, koq koyo ngene*? Saya tidak boleh mematikan penyelidikan saya dengan mengatakan, "Terima saja, itu kitab suci, nanti berdosa kalau menyangsikan." Sang Buddha malah mengatakan jangan mudah percaya. Bukannya tidak percaya, tetapi jangan mudah percaya. Jangan mudah percaya, meskipun itu dikatakan oleh gurumu sendiri—ini termasuk kalimat atau ajaran yang diucapkan Sang Buddha, kalimat atau ajaran bhikkhu, ajaran siapa saja. Lalu Buddha Gotama memberikan tolok ukur: mengertilah berkali-kali, merenungkan tidak hanya sekali, tetapi berkali-kali. Kalau sesuatu itu, anjuran itu, siapa saja yang mengatakan—apakah itu bhikkhu, ustad, romo, pendeta, orang yang mengaku tidak beragama—kalau

anjuran itu dilakukan, meskipun kita belum pernah melakukan—tetapi kita punya pertimbangan, bukan—berakibat orang lain rugi, Anda juga rugi; jangan dilakukan, itu bukan *Dhamma*. Tapi, itu kata *Tripitaka* lho! Sobek Saudara; sobek, buang. Berani, Bhante? Kenapa tidak berani? Itu katanya *Tripitaka* menganjurkan seperti itu, menganjurkan 'bunuh' misalnya. 'Tidak mau ikut agama Buddha itu jelek, maka kalau bisa dibunuh saja, disingkirkan saja.' Kalau itu ada di dalam *Tripitaka*, ya disobek saja dan buang. Jangan dibuang semua, satu buku ini juga ada yang baik-baik. Kalau kertas itu disobek dan dibuang bukan kejahatan kok, karena bukan membunuh makhluk hidup. Kalau membuang orang. *lha* itu kejahatan. Buang kertas *sih* tidak apa-apa. Kan kitab suci, Bhante? Kertas ya kertas toh? Bukan jahat, bukan baik. Kalau dikatakan bahwa kitab itu adalah kitab suci kan kita hanya ikut-ikut saja dari agama lain. Suci itu kalau pikiran tidak jahat. Itu suci. Ini kertas yang di dalamnya berisikan khotbah Sang Buddha, ini jahat, Saudara? Tidak. Ini baik, Saudara? Tidak. Kertas ya kertas. Tidak baik, tidak jahat. Pisau itu jahat? Pisau itu baik? Tidak. Pisau ya tidak jahat, ya bukannya baik. Listrik ini bagus? Penuh cinta kasih, bisa kasih penerangan kepada kita? Tidak. Listrik ini jahat, bisa nyetrum orang? Tidak juga. Netral. Kertas ya kertas, netral. Kalau isinya tidak berguna, ya dibuang.

Tetapi, *Dhamma* mengajarkan, siapa pun yang mengajarkan, siapa pun yang menganjurkan, pakai label agama atau pun tidak, kalau itu berguna untuk orang lain dan diri sendiri terima, itu adalah *Dhamma*—meskipun yang mengajarkan pemuka agama lain. Ukuran baik dan berguna itu yang bagaimana? Buddha Gotama mengatakan, kalau dilakukan mengakibatkan penderitaan berkurang, itu baik. Tetapi kalau itu dilakukan,

penderitaan bertambah, itu buruk. Penderitaan berkurang dan bertambah itu bagaimana? Penderitaan itu bertambah kalau anjuran itu mengandung keserakahan, kebencian, kebingungan. Itu mengakibatkan penderitaan bertambah. Kalau anjuran itu justeru ketika kita melakukan membuat keserakahan kita berkurang, memberi, menolong, barang yang kita punyai kita berikan sedikit; anjuran untuk tidak mengumbar kemarahan, tidak membalas dendam, kebencian berkurang; kita tidak menjadi bingung, kita tidak menjadi ragu-ragu, tahu dengan jelas. Itu akan mengurangi penderitaan. Kerjakan!

Ada yang mengatakan tentang Kalama Sutta bahwa Buddha Gotama mengatakan kalau ada yang tidak cocok, tinggalkan. Ukurannya itu bukan cocok atau tidak cocok. Banyak hal-hal baik yang kita tidak cocok. Banyak hal yang tidak baik, malah cocok. Ukuran yang diberikan Guru Agung, kalau menambah penderitaan, berarti menambah *lobha*, *dosa*, *moha*; buang! Tetapi kalau mengurangi *lobha*, *dosa*, *moha*; kerjakan! Kalau Anda mengaku umat Buddha, maka harus mengibarkan panji-panji Kalama Sutta. Karena untuk urusan moral kita tidak bisa menggunakan hukum Fisika. Hukum Fisika kan dilakukan dengan percobaan di laboratorium, bisa diulang-ulang, lalu disimpulkan. Kalau perilaku atau moral kan tidak bisa diperlakukan seperti itu. Kita pernah melakukan kejahatan, pernah. Ada orang yang mengingat-ingat, kenapa saya bisa menderita? Oo, karena saya *nyolong*, karena saya tidak pernah menepati janji; lain kali tidak akan saya lakukan lagi. Tetapi ada juga orang yang berkali-kali berbuat kejahatan dan berkali-kali dia mengulangi terus. Tidak semua harus kita kerjakan dulu, baru membuat kita *kapok*. Kita punya penalaran *toh*, kita punya *wisdom*. Itu kita pakai. Sebelum

kita mengambil keputusan, mengikuti ajaran, kita pakai dulu penalaran kita dengan ukuran yang telah diberikan oleh Sang Buddha.

Semoga apa yang saya sampaikan ini bermanfaat. Terima kasih.

LEMBAR SPONSORSHIP

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi

Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (free distribution), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA 0600410041
Cab. Pingit Yogyakarta
a.n. CAROLINE EVA MURSITO

atau

Vidyasena Production
Vihara Vidyaloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231
Yogyakarta - 55165
(0274) 542919

Keterangan lebih lanjut, hubungi :
Insight Vidyasena Production
08995066277
Email : bursa_vp@yahoo.com

Mohon memberi konfirmasi melalui SMS ke no. diatas bila telah mengirimkan dana. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah dana.

Insight Vidyasena Production

Buku – Buku yang Telah Diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION :

1. **Kitab Suci Udana**
   Khotbah – Khotbah Inspirasi Buddha
2. **Kitab Suci Dhammapada Atthakatha**
   Kisah – Kisah Dhammapada
3. **Buku Dhamma Vibhāga**
   Penggolongan Dhamma
4. **Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha**
   Dasar – dasar Ajaran Buddha
5. **Jataka**
   Kisah – kisah kehidupan lampau Sang Buddha

Buku – Buku Free Distribution :

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikkhu Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi ?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. dan Pemaratana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara** – Empat Keadaan Batin Luhur Oleh Nyanaponika Thera

13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera)*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera)*
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Paññāvaro Mahāthera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa Vihāra Vidyāloka** (Dewa dan Manusia, Micchaditthi, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Paññāvaro Mahāthera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bullitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen, dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **5 Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**

Kami melayani pencetakan ulang (Reprint) buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana / pelimpahan jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui :

Insight Vidyāsenā Production 08995066277

Atau

Email : bursa_vp@yahoo.com

* NB :

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai pemintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free diatas melalui website :
  - www. Vidyasena.or.id
  - www. Dhammacitta.org/kategori/penerbit/insight-vidyasena
  - www.samaggi-phala.or.id/download.php